A PRACTICAL THEOLOGICAL STUDY ON THE ANGER OF KOREAN IMMIGRANT MOTHERS WITH YOUNG CHILDREN

A Professional Project

presented to

the Faculty of

Claremont School of Theology

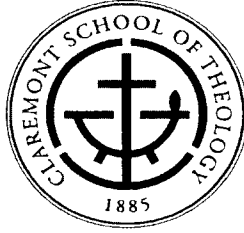
In Partial Fulfillment

of the Requirement for the Degree

Doctor of Ministry

by

HyeYoung Lee

May 2013

This professional project completed by

HYEYOUNG LEE

has been presented to and accepted by the faculty of Claremont School of Theology in partial fulfillment of the requirements of the

DOCTOR OF MINISTRY

Faculty Committee
K. Samuel Lee, Chairperson
Seokgyu Jung

Dean of the Faculty
Philip Clayton

May 2013

ABSTRACT

A Practical Theological Study on the Anger of

Korean Immigrant Mothers with Young Children

by

HyeYoung Lee

This is a practical theological study of the anger of Korean immigrant mothers with young children. The ten research participants selected for this qualitative study have their membership in Korean immigrant churches. These Korean immigrants are likely to experience economic, social, and psychological stresses caused by language barriers, cultural differences, and limited career opportunities. Korean women within the traditional family structure experience more stress as child care is regarded as their primary responsibility. Under such circumstances, lacking the proper support system, the Korean mothers present anger with physical and mental symptoms. The thesis of this study is that the Korean church's traditional teachings about motherhood increase their feelings of guilt. By providing various accounts of and interviews with the participants, I hope this study contributes to understanding Korean immigrant women's anger, to provide the sense of their belonging in the church community, and to cultivate their healing.

SUMMARY

In most cases, immigrants who left their homeland and settled into a new culture and lifestyle are put under a great deal of stress, which is a direct consequence of the process of acculturation and adaptation to a new living environment. Yet, Korean immigrant women experience more stress than Korean immigrant men because within the Korean traditional family structure child rearing is primarily the mother's responsibility. This study reviews the issue of acculturative stress that Korean immigrant mothers with young children are dealing with and identifies unique stressors impacting them and provoking their anger. It also deals with the issue of how anger is expressed or suppressed. In so doing, this study attempted to answer the following questions:

1. What are the contents and characteristics of the anger of Korean immigrant mother with young children?
2. What causes their anger and what suppresses it?
3. How is their anger expressed and how do they perceive and react to the ways it is expressed?
4. How does their reaction to anger impacts their family and their relationship with others?
5. What is needed to be changed in the faith community to which the mothers belong in providing proper supports?

In understanding and assessing the nature of Korean immigrant mothers' anger, this study relies on Relational-Cultural Theory (RCT). RCT suggests that historically women have experienced disconnection and lack of mutuality at various levels in a society. Accordingly, such experience has caused women to experience despair and anger which is a major obstacle in their psychological growth and health. Based on RCT, this study investigates a variety of familial and societal factors that lead women to the state of

anger.

Since the aim of this study is to explore the anger of Korean immigrant women, understanding the reality of their acculturative stress must be discussed. A number of stressors impact the acculturation of immigrant families. These stressors include language barrier (English language skills), cultural differences (Korean tradition vs. Western culture), and employment and economic status (limited career opportunities). In regard to the causes of anger, it is important to note that the anger of Korean immigrant women with young children can be attributed to the patriarchal traditions of Korea whereby mutual respect and support between men and women are absent. This study has observed that in Korean immigrant families patriarchy is maintained and even reinforced by the church, which plays an important role in preserving their cultural identity as Korean. In fact, the church's traditional teachings on women's role, which expects that women sacrifice themselves for home and family, have left little room for personal growth and professional development of women. This study thus suggests that the church's traditional teachings be re-examined in regard to women's role.

This study uses a qualitative methodology, which includes interviews with ten Korean immigrant mothers with young children. The interview results show that in carrying out their responsibilities of caring for their children and family while adjusting to a new culture, these mothers are facing great challenges: physical and mental distress due to parenting stress, depression caused by patriarchal familial and social structure, and additional stress in the acculturation process. Yet, this study has observed that despite the fact that teachings of the Korean church about women's role and anger have not been

very helpful, many Korean mothers find comfort in the church activities such as small prayer meetings and small groups, whereby a sense of belonging is created. This sense of belonging is an important component of identity and relationships of Korean immigrant mothers; it provides the experience of personal involvement in a system or environment so that those women feel themselves to be an integral part and thus, feel valued, needed, and accepted. In this respect, this study suggests that the Korean church understand Korean immigrant women's anger and become more positively involved in the mothers' process of anger management by developing programs for those women.

목 차

TABLE OF CONTENTS

Chapter I
서론 (Introduction)

A. 연구의 의미와 목적

분노는 인간이 경험하는 가장 정상적이고 건강한 정서 중의 하나이다. 그러나 지나친 분노로 공격성과 적대감을 보일 경우 대인 관계의 손상은 물론 사회적 적응에 어려움을 갖게 된다. 만약 분노를 안으로 숨기거나 과도하게 억제 할 경우 고혈압, 심장병, 위장병 등 다양한 신체적 증상을 유발하며 우울증, 죄책감, 무기력증, 좌절감, 상처 등 정신 건강에도 부정적인 영향을 미친다.[1] 이렇듯 분노는 많은 사람들에게 가능한 회피하고 싶은 부정적 감정으로 인식된다. 물론 분노가 때로는 자신을 보호하고 위험한 상황에서 생존을 도와주는 적응적인 감정이며 정체성을 방어하는 중요 기능으로 사용 되기도 하지만, 대개의 경우 공격성과 파괴적인 면을 보여줌으로써 만성적인 적대감과 삶의 모든 영역을 손상시키는 부정적 영향을 초래하기도 한다.[2] 특별히 유아 양육의 주도적인 책임을 지고 있는 어머니들은 자녀 양육시 가사와 육아등으로 인한 신체적 피로를 경험하며 자녀가 까다로운 기질을 가진 경우 정신적 긴장과 수면 부족등 극심한 양육 스트레스를 갖고 있다. 또한 자신을 위한 시간 부족,

---

[1] 오현정, "기혼 여성의 분노 경험과정에 대한 질적연구" (M.A. thesis, 카톨릭 대학교 대학원, 2007), 1.

[2] Matthew Mckay et al, *When anger hurts 분노의 기술*, trans. 정동섭 (서울: 이너북스, 2008), 15.

개인적인 활동의 제약을 받으며 자녀를 잘 키워야 한다는 부담감과 심리적 긴장을 갖게 되어 잦은 분노를 경험하며 자녀 양육 에도 부정적인 영향을 미치고 있다.[3] 양육시 부부간의 협력이나 역할 분담이 이루어 지지 않을 경우 양육의 부담이 가중되어 부정적인 관계로 인한 분노로 상처를 입게 된다.[4] 특별히 자녀교육을 위해 이민 또는 정착을 결심한 한인 1세 어머니의 경우 새로운 문화와 사회적 적응에 도전을 받게 되며 자녀양육에 있어서 과도한 부담을 갖게 된다.[5] 즉 자녀에게 더 나은 교육의 기회와 삶을 제공하기 위해 이민을 결심했지만 언어적 장벽과 사회적 지원체계가 부족하여 외로움과 고립감을 경험하고 제한된 직업 기회로 경제적인 어려움을 경험하고 있다. 만약 양육시 이들에게 가정적, 사회적 지원체계가 이루어 지지 않으면 가중된 양육의 부담과 소외감, 가족에 대한 그리움이 증대 된다.[6] 이렇게 신체적, 심리적, 경제적, 문화적 장벽들로 인해 자신이 바라는 것을 이루지 못하거나 제지를 당했을 때 이에 대한 반응으로 분노가 발생하는데 자녀 양육에 있어 대부분의 역할을 수행하는 어머니들의

---

[3] 송연숙 and 김영주, "양육신념에 따른 어머니의 양육 스트레스, 사회적 지지, 양육효능감 연구," *유아교육*, vol. 16, no. 4, 2007, 108.

[4] Aron T. Beck, *Love is Never Enough 사랑만으로 살 수 없다*, trans. 제석봉 (서울: 학지사, 2001), 326.

[5] Jin Sook Kwon, "A Feminist Pastoral Theology of Connection for Korean Christian Immigrant Parent-Child Relationships" (Ph. D. diss., Claremont School of Theology, 2011), 10.

[6] 조안나, "이민가정의 유아성별에 따른 사회적 행동연구," *미래유아교육학회지*, vol. 18, no. 3, 2011, 400.

분노는 자녀의 발달 전반에 영향을 미치고 가족과 대인관계에도 부정적인 영향을 미친다.[7] 따라서 본 연구는 한인 1세 어머니들이 이민자로서 일상생활에서 어떠한 분노를 경험하고 있으며 분노를 일으키는 원인은 무엇이며, 분노 발생시 이를 어떻게 표현하고 처리하는지 파악하고자 한다.

B. 문제의 제기 및 연구문제

최근 연구들이 분노가 정신건강과 신체건강에 미치는 영향을 다루고 있지만 어린 자녀를 둔 어머니 혹은 여성들의 분노에 관한 연구는 매우 드물다고 하겠다. 또한 한인사회 및 교회 내 가정문제와 연관하여 이혼 혹은 가정상담, 자녀교육에 대한 연구는 많지만 어머니가 일상적으로 경험하는 분노에 대한 경험적 자료는 매우 미흡하다고 하겠다. 따라서 한인 사회 내 젊은 가정의 수가 증가하는 상황에서 돌봄의 대상인 한인1세 가정을 치유하고 회복하기 위해 가정 내 역기능적 분노가 야기되는 과정에 대한 고찰이 필요하다고 본다.

본 연구는 이러한 맥락에서 다음과 같은 연구문제를 제시하게 된다. 첫째, 유아기 자녀를 가진 한인1세 어머니들의 분노 경험의 주된 내용과 특징은 무엇인가? 둘째, 분노

---

[7] 박영아, "영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 변인," *영유아 교육연구*, vol. 8, 2005, 98.

유발 혹은 억제하는 주된 원인은 무엇인가? 셋째, 분노는 어떻게 표현되며 그 방식 또는 양상에 따라 개인이 느끼는 반응은 무엇인가? 넷째, 이러한 반응이 가족과 인간관계에 어떻게 영향을 미치고 있는가? 다섯째, 분노 해결을 위해 신앙 공동체 안에서 변화되어야 할 부분과 필요한 도움은 무엇인가? 이러한 연구문제를 해결하기 위해 본 연구는 다음과 같은 이론적 접근을 시도할 것이다. 우선, 분노에 대한 이해를 돕기 위해 학자들의 정의를 살펴보고 분노경험과 분노의 표현양상, 분노의 기능과 분노에 대한 잘못된 신화들, 그리고 부모의 분노가 자녀에게 미친 영향등을 이론적으로 살펴 볼 것이다. 둘째, 분노에 대한 심리학적 이해를 위해 미국에서 분노의 치유에 가장 보편적으로 쓰이고 있는 인지행동치료(Coginitive Behavioral Therapy) 방법을 소개할 것이다. 이 방법은 분노란 기본적으로 선택의 문제이고 생화학적, 유전적 이유보다는 인간의 생각과 믿음에 의해 훨씬 더 크게 좌우된다.[8] 대인관계에서 인지적 평가는 분노 유발에 중요한 요소가 된다는 이론적 근거를 가지고 있다.[9] 따라서 분노에 대한 이해와 중요성, 분노의 표현방법과 기능, 분노유발의 원인을 분석하여 그 해결책을 제시한 인지행동 치료 프로그램을 심도있게 연구하려고 한다. 또한 분노를 일으키는 개인의 잘못된 신념과 자동적인 사고의 변화를 이용한 인지 행동 치료법의 여러 연구들을 검토하여 분노

[8] Matthew Mckay et al, 39.
[9] Raymond DiGiuseppe, *Understanding Anger Disorders* (New York: Oxford University Press, 2007), 159.

조절에 있어서 적용 가능한 지를 밝혀 보고 그 한계점을 제시 하고자 한다. 셋째, 이 연구가 실천신학의 한 분야로서 분노에 대한 성서의 가르침과 전통적인 교회 의 신학은 무엇이며 이것이 분노를 표현함에 있어서 어떠한 영향을 주었으며 여성의 분노 표현에 있어서 부정적인 영향은 없는지, 성서 이해와 교회신학에 있어서 변화되어야 할 것들이 무엇인지 파악할 것이다. 넷째, 분노 표현방식에 있어서 여성이 남성보다 분노를 더 억압 하거나 다양한 신체적 증상으로 나타나며 분노를 직접적으로 표현하는데 자유롭지 못하다는 연구 결과를 토대로 한국 문화적 상황에서 나타나는 가부장제적 가치관 또는 전통적 사회, 문화적 사고방식이 한인 1세 어머니의 분노유발 과 분노 표현에 어떠한 영향을 주었는지 파악하고자 한다.[10] 이러한 여성 신학적 접근은 내면화 된 여성의 문제를 가족관계, 제도, 종교에서 보다 근원적으로 접근하려는 것이며 분노를 치유하고 더 나아가 자녀의 양육과 가사노동에 남녀간의 동등한 참여와 가족간 의 상호 공감, 책임을 나누는 건강한 평등 공동체를 지향하려는 시도가 될 것이다. 끝으로, 여성의 경험과 상황을 여성 심리-문화적 관점에서 이해할 수 있도록 도우며 여성의 발전과 성숙(Mutuality)을 이해하는 중요한 개념들을 제공하는 여성 심리학적 이론인 RCT (Relational-Cultural Theory) 이론을 소개할 것이다. 이 이론의 근간이 되는 개념은 인간의

[10] 오현정, 8.

성장과 성숙은 반드시 관계속에서 이루어지며 모든 인간이 긍정적인 관계에 대한 열망을 가지고 있다는 것이다. 특히 여성의 성장은 상호공감(Mutual Empathy)과 스스로의 능력을 믿을 수 있도록 상호 힘을 실어주기 (Mutual Empowerment)를 통해서 얻어지는 성장을 돕는 관계(Growth-Fostering Relationship)가 필수적이다. 만약 여성이 관계를 통해서 공감과 힘을 얻지 못할 경우 관계의 단절(Disconnection)을 가져오고 성장의 어려움을 겪게 된다. 그러므로 성장을 촉진시킬 수 있는 '관계'(Connection)를 도모하기 위해서는 먼저 그 관계를 단절 시키는 원인이 무엇인지를 밝혀야 할 것이다. 또한 여성은 자기의 감정이나 경험이 자기와의 관계 속에 있는 다른 사람에게 인정 받지 못할 경우 그 관계를 계속 유지시키기 위한 방편으로 자신을 분리시키게 된다.[11] 이러한 RCT 관점은 여성이 가진 다양한 경험의 목소리(Voice)를 이해하고 그들의 문화 속에서 경험한 잘못된 관계의 상(Image)과 단절을 이해하게 되므로 유아기 연령의 자녀를 둔 한인 이민 1세 엄마들의 분노 경험 연구에 중요한 이론적 근거를 제공할 것이다. 왜냐하면 이들은 힘든 이민 생활 속에서 상호 공감은 물론 자신의 자아 성장을 도와 줄 역할을 해주는 "관계"에 대한 강한 갈망을 경험하기 때문이다. 따라서 이 이론은 분노를 자아내는 원인과 경험을 설명하고 그들과의 면담 내용을 분석 할 수 있는 이론적 틀을

[11] Judith V. Jordan, *Relational-Cultural Therapy* (Washington DC: American Psychological Association, 2010), 23-5.

제공하게 될 것이다. 이는 한인 1세 어머니들의 분노가 '여성'이라는 사회적 억압에서 더 기인함을 볼 때 여성의 상황을 이해하고 치유하기 위해 페미니스트적인 사고로 시작하여 실천적 변화를 추구하는 RCT의 개념과 사상이 분노해결에 있어서 실천적 대안을 제공하며 그 활용성이 높다는 것을 확인하기 위함이다. 더나아가 여성의 성장의 경험과 관계성을 중시한 RCT의 주요 개념과 사상들이 실천신학 분야에서 더욱 심도 있게 연구 되어야 함을 제시할 것이다. 이러한 모든 이론적 접근들은 교회 공동체가 한인 1세 어머니들의 분노에 대한 이해를 증대시키고 분노를 건강하게 조절, 치유 하도록 돕는 새로운 목회 프로 그램의 필요성과 방법론을 모색하는 구체적인 자료가 될 것이다.

C. 용어의 정의

본 연구에서 사용될 용어에 대한 정의는 다음과 같다.

1. 양육 스트레스 (Parenting Stress)

자녀 양육에 있어서 일상적으로 일어나는 어려움이 반복되어 어머니에게 성가심이나 짜증, 어려움을 주는 것으로 지각되는 정서이다. 이는 부모 자신은 물론 부모의 양육 행동과 연관되며 자녀의 적응에까지 영향을 주는 점에서 중요한 의미를

갖는다.[12] 개인이 지각하는 스트레스에는 '기분'(Mood)과 같은 정서적인 양상도 포함되나 같은 상황이라도 그 상황을 어떻게 지각하느냐에 따라 개인이 경험하는 스트레스 정도는 달라지기 때문에 인지적 측면도 포함되므로 스트레스는 정서와 인지적 요인은 밀접한 관계를 갖고 있다.

2. 양육 스트레스와 양육 행동간의 관계

부모 역할이나 자녀와의 상호작용에서 생기는 일상적 어려움은 스트레스의 주요 원인으로 알려져 있다. 즉 이것이 누적되고 만성적으로 될 때에는 부모-자녀와의 관계와 자녀의 성장 발달에도 영향을 준다.[13] 또한 스트레스는 양육에 대한 부모의 관심을 약화시켜 역기능적이고 부당한 양육행동을 하게 되며 자녀의 반항적 행동을 증가시키는데 기여한다. 특히 젊은 어머니들은 자녀 양육의 기술과 경험이 부족하여 양육 스트레스를 더 많이 받으며 취업한 어머니는 주로 부모 역할을 제대로 하고 있지 못한다는 죄책감과 육아에 대한 어려움을 보고하였고 남편의 지지에 대한 만족도가 높을수록 양육 스트레스가 감소한 다고 보고하였다.[14] 결론적으로 부모가 일상적으로 경험하는 양육 스트레스는 자녀에 대한 부모의 지각에 영향을 주고 부모의 강압적

---

[12] 안지영, "2-3 세 자녀를 둔 어머니의 양육신념, 효능감 및 스트레스가 양육 행동에 미치는 영향" (Ph.D. diss., 이화여자대학교 가정대학원, 2000), 23.
[13] Ibid., 24.
[14] Ibid., 25.

양육행동과 부모-자녀 관계와 연관이 되며, 나아가 아동의 부적응적인 행동문제를 초래할 수 있다고 할 수 있다.

3. 문화변용 (Acculturation)과 문화 변용의 스트레스(Acculturative Stress)

한인 1세 이민자로서 미국에 정착한 모든 어머니들은 이미 가지고 있는 자신들의 문화와 새로운 문화사이에 놓이게 된다. 많은 연구자들이 두 문화사이에서 일어나는 변화와 적응의 문제를 연구하였는데 그 중에서 가장 중요한 과정이 곧 문화 변용이다. 문화변용은 한 이질적인 두 문화를 가진 사회적 집단들이 지속적이고 직접적인 접촉을 통해 어느 한쪽 또는 양쪽 집단의 성원들이 가지고 있는 문화에 변화를 일으키는 현상이다. 이 과정에는 정체성, 가치관, 행동양식, 인지적, 그리고 태도의 변화가 요구되는데 종종 이러한 변화들은 "문화변용 스트레스"라는 고유한 종류의 스트레스를 야기시킨다.[15] 문화변용은 이질적인 문화들의 직접 접촉을 전제로 한다는 점에서 단순히 다른 문화를 도입하는 문화 전파와는 다르며 이러한 문화변용은 이민자, 이주노동자, 또는 소수 민족 집단이 존재하는 사회라면 반드시 경험할 수 밖에 없는 현상이다.[16] 베리(Berry)는 문화변용은 문화적 접촉이 동반하는 문화적 심리적 변화의 과정이라고

---

[15] Alexis O. Miranda & Kenneth B. Matheny, "Socio-Psychological Predictors of Acculturative Stress among Latino Adults," *The Journal of Mental Health Counseling*, vol. 22, no. 4, 2000, 306.

[16] 이상균 et al, "다문화 가족 아동의 문화변용 스트레스 및 문화자본이 학교 적응에 미치는 영향," *한국아동복지학*, vol. 38, 2012, 238.

정의하고 있다.[17] 즉 문화적 변화는 한 집단내의 관습, 경제적, 정치적 삶의 방식의 변화등을 의미하며, 심리적 변화는 개인들이 자신의 문화적 정체성과 문화변용에 대해 갖게 되는 태도, 가치, 행동, 인지의 변화를 포함한다고 하였다. 그는 적응과정으로 4가지 유형을 지적하였는데, 고유문화를 지키는 동시에 주류 문화와도 좋은 관계를 유지하는 통합(Integration), 새로운 문화의 신념과 행동들을 익히는 반면 고유문화의 정체성은 낮은 동화(Assimilation), 고유 문화는 지키되 새로운 문화에 대해 전혀 받아들이지 않는 분리(Separation), 고유 문화나 주류문화 어디에도 속하지 않는 주변화 (Marginalization) 전략으로 구분하여 설명하였다. 이러한 문화변용 과정에서 이민자들은 모국의 문화적 특성과 자신의 문화적 정체성과 관련하여 문화갈등을 경험하게 되는데, 많은 연구에 의해 이민이란 고도의 부담과 갈등이 수반된 극도의 스트레스를 가져오는 과정이란 것이 증명되었다.

또한 문화 갈등은 문화충격(Culture shock), 또는 문화적응 스트레스(Acculturation stress)로 표현된다. 문화 적응 스트레스는 이민자들이 새로운 문화적 맥락에 적합한 행동유형을 습득하는데 저해요인으로 작용하며 주로 소수의 비주류 문화집단에 속해 있는 개인이나 가족은 낮은 지위와 취약한 권력으로 인해 동화에 대한 불평등한 압력을

---

[17] J. W. Berry, "Immigration, acculturation, and adaptation," *Applied Psychology: An International Review*, vol. 46, 199, 5-68.

경험한다. 따라서 자신이 속해 있는 문화와는 상이한 가치, 규범, 정체성등과 타협해야 하기 때문에 스트레스를 경험할 가능성이 크다.[18] 즉 새로운 문화가 주는 충격과 이민자에게 주는 스트레스는 자기들의 원문화나 가치와 전혀 다른 사회환경 속에서는 정보를 수집하고 문제해결을 위해 결정을 내리는 능력이 현격히 저하 된다는 것이다. 즉 이민자 가정의 부모와 자녀들은 자신들의 원문화의 가치를 그대로 유지하면서 새로운 문화에 동화하고 적응하는 과정에서 혼란, 고립, 그리고 불쾌감을 경험한다. 이런 불쾌감이 이민자들에게 분노와 좌절들의 엄청난 부정적 감정을 야기시키고 이민자 부모들이 문화적 단절감에 근거한 스트레스를 받게 되면 그 자녀들의 옳고 그름을 판단하는 행동양식이나 정체성에도 문제가 생길 가능성이 크다. 또한 스트레스를 겪고 있는 이민자 부모들이 그 자녀들에게 새로운 문화와 사회구조안에서 적절한 지침을 주지 못하는 경우도 빈번하다. 이민으로 인한 새로운 환경안에서 이민 가정의 자녀들은 자기들의 원문화의 중요한 요소를 그대로 유지하면서 새 나라의 주류속으로 동화되어야 하는 끊임없는 도전을 경험한다. 그래서 많은 연구들에 의하면 이민 가정의 자녀들이 새 문화에 동화되는 일에 실패할 경우 비이민 가정의 자녀들보다 더 많은 문제, 즉 낮은

[18] 이상균외 et al, 238.

자존감, 집중력 부족, 불안증, 육체적 질병, 그리고 정신과 문제들을 경험한다고 한다.[19] 이렇게 문화 적응과정에는 개인이 충분히 극복할 수 없는 어려움이 있는가 하면 매우 어려운 상황에 처해 정신병리적 시각에서 다뤄야 하는 심각한 문제들도 있다. 즉 임상적인 우울증, 분노등의 심리적인 문제를 야기 한다는 것이다.[20]

4. 가부장제 (Patriachy)

가부장제는 여성과 아이들에 대한 남성지배의 제도화된 구조를 의미하며 가부장제적 사회는 '아버지들의 지배'가 가정과 사회등의 모든 사회적 조직의 기본적 원리를 이루는 사회이다. 가부장제는 사회와 문화에 따라 다양한 양태로 나타나지만 몇가지 공통적인 특징을 지닌다. 첫째, 여성은 그들 자신 스스로 어떤 법적 지위를 갖지 못하는 종속적 위치에 있으며 남아 선호사상이 강한 사회가 된다. 둘째, 부인에 대한 남편의 주권은 육체적인 영역에도 확대가 되어 폭력의 행사가 자연적인 것으로 간주되며 여성들의 몸, 성, 출산 능력들은 남편에게 속한다. 셋째, 여성들이 정치와 문화에서 공적인 역할을 하고 있지 못하기 때문에 여성들의 능력은 가사와 같은 사적인 일을 하는 것으로 제한된다. 넷째, 부인과 딸들의 상속권이 남편과 아들들에 비해

---

[19] Anna Cho, "Impact of a child's Gender and Immigration Status on mother's perceptions of their preschool children's social behaviors," *Journal of Future Early Childhood Education*, vol. 18, no. 3, 2011, 400-1.

[20] 조인주 and 현안나, "결혼이주여성의 우울 영향요인들의 구조적 관계분석-문화변용과 적응과정 이론을 중심으로," *정신보건과 사회사업*, vol. 40, no. 1, 2012, 180.

지극히 제한된다. 따라서 여성은 여전히 공적인 영역에서 배제되고 종교, 정치, 경제, 문화적인 분야에서 대부분의 지도력이 남성들에 의해 독점되고 있다. 이러한 가부장제의 일반적 특징들이 한국사회는 물론 한인 이민 사회와 가족구조에 확연히 나타나며 오늘날에도 강력한 가치체계로 영향을 미치고 있다.[21]

5. 분 노 (Anger)

분노는 인간의 기본적인 정서로 심리적 좌절로 인한 감정적인 반응이며 개인의 가치에 위협을 느끼거나 해를 당하게 될 때 또는 타인이 개인에게 불필요한 잘못을 하였을때 나타나는 자연스런 반응이며 인간이 경험하는 가장 정상적이고 건강한 정서 중의 하나이다.[22] 또한 분노는 개인의 욕구와 희망, 기대와 목표가 이루어지지 않았을때 생기는 당혹감으로부터 발생하기도 한다. 그러나 대부분의 분노는 난폭한 말이나 공격적인 행동으로 표출되는 경향이 있어 사람들 사이에 가능하면 회피하고 싶은 부정적인 감정으로 인식된다. 즉 분노를 조절하지 못하고 파괴적으로 사용할 때는 자신은 물론 타인의 감정을 상하게 하고 인간관계를 악화시켜 전반적인 삶의 질에 영향을 미치게 된다. 따라서 분노는 하나의 독립된 주체로서 연구되기보다는 공격성,

---

[21] 강남순, *페미니즘과 기독교* (서울: 대한기독교서회, 1998), 14-5.

[22] Patrick M. Reilly and Michael S. Shopshire, "Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients," in *A Coginitive Behavioral Therapy Manuel,* ed. U. S. Department of Health and Human Services, 2002, 9.

적대감, 충동성 등의 다른 정서들과 함께 연구되어 왔으며 분노의 어떤 측면에 초점을 두느냐에 따라 접근이나 견해가 다양하다. 그러나 분노가 보편적인 인간의 정서이며 우리가 일상생활에서 흔히 경험할 수 있는 정서 중 하나라는 사실에는 모두 동의하고 있다.

D. 청중 및 대상

본 연구의 주된 청중은 이민교회 목회자들과 평신도 지도자, 교사 그리고 한인 1세 학부모들이다. 가장 먼저 목회자들이 주요 청중이 되는 이유는 목회 상담이 목회의 중요한 부분을 차지 하기 때문이다. 상담 전문가를 찾기를 꺼려하는 한국문화의 특성상 오랫동안 교회 안에서 목회자가 상담가의 역할을 감당해왔다. 그러나 종래의 목회상담은 전문상담 훈련을 받지 않은 목회자들이 신앙적인 조언과 상담만을 하는 과정에서 문제의 본질을 파악하지 못함으로 말미암은 부작용이 있어왔다. 따라서 이 연구 결과를 통해 한인교회 목회자들이 젊은 가정과 그들의 삶의 현장에서 겪게 되는 여러가지 갈등과 분노에 대해 새로운 통찰력을 갖게 되고 이들을 위한 목회상담과 치유적 설교 및 프로그램 개발을 할 수 있도록 돕는 것이 이 논문의 궁극적인 목적이다.

목회자들이 주요 청중이 되는 또 하나의 이유는 한국의 가부장적 전통과 밀접한

관련이 있다. 여성신학의 발달과 함께 안수 받은 여성목회자의 수가 늘어나는 추세에도 불구하고 한국교회는 여성목회자를 담임목회자로 받는 일에 아직도 미온적인 태도를 취하고 있다. 따라서 한인교회의 담임목회자는 대부분이 남성목회자이다. 남성의 경험을 가지고 여성의 문제를 바라볼 때에 시각의 편견성, 그리고 공감대를 형성하는 능력의 제한성이 있을 수 있다. 이 논문은 여성의 심리 발달의 특성과 이민 한국사회 문화와 구조 안에서의 여성의 경험에 관한 연구결과를 제공하여 남성 목회자들의 이해를 증진시킴으로 말미암아 효과적인 목회상담을 촉진시키는데 그 목적을 둔다. 둘째로, 평신도 지도자나 교회 학교 교사들은 목회의 프로그램에 구체적으로 참여하는 사람들이다. 평신도 지도자들은 개체교회의 목회의 비젼을 담임 목회자와 함께 성립하고 구현해 나가는 중요한 목회의 동역자들이다. 교사들은 실제 현장에서 학부모들을 상대하며 그 부모들과 함께 그 자녀들을 직접 양육, 상담하는 역할을 공유하는 책임을 수행하는 사람들이다. 따라서 이들 학부모들이 겪는 스트레스와 그에 따른 분노경험에 대한 정확한 이해를 가지는 것이 교회 공동체 안에서 적절한 협력체계를 만들어 공동체의 소속감과 안정감을 제공하는데에 중요한 역할을 할 것이 기대된다. 셋째로, 한인 이민 1세 부모들은 이민자로서 필연적으로 겪어야하는 문화변형 및 동화 과정에서의 스트레스가 양육의 부담과 결합되었을 때 분노를

경험하는 당사자들로서 이 연구의 주요 대상이요 청중이 되었다. 특히 동질한 문화를 공유하는 서구권 나라에서의 이민이 아닌 한국문화권에서 미국문화로의 이민은 그 문화 동화과정 안에서 저하된 임무 수행능력과 낮아진 자존감으로 인한 가중된 스트레스를 경험할 가능성이 높다. 그에 더하여 원가족으로 대표되는 가족지원체제가 결핍된 1세 이민자의 가정에선 양육의 어려움으로 인한 스트레스와 분노가 더욱 가중되는 것으로 나타난다. 따라서 한인 이민 1세 부모들, 특히 양육을 책임지는 어머니들이 이 연구의 대상이며 동시에 가장 중요한 청중이다.

E. 연구 제한성과 공헌

본 연구가 가지는 첫번 제한성은 면접대상의 지역적 한계이다. 이 연구의 대상은 미국 매릴랜드주의 특정 지역(Columbia)에 살고 있는 한인 이민 1세 어머니 10명의 분노 경험에 대한 구제척인 이해를 담고 있다. 따라서 연구대상과 그들의 구체적인 경험들이 보다 폭넓고 다양하게 제공되지 못하는 한계를 지닌다. 그러나 통계나 수치만이 일반성을 보장한다고 믿는 양적 연구와는 달리 질적연구는 연구대상이 지니고 있는 모든 것을 가치있는 연구자료로 보므로 연구대상의 행위와 생각, 일상을 관찰하며 그들만의 독특한 경험세계와 가치관을 심층적으로 이해할 수 있을 것이다. 즉

양적 연구에서 미처 발굴하지 못했던 '개개의 사실들'을 드러 내는데 매우 유용하며 개인들의 주관적 경험들을 토대로 인간 현상을 구체적으로 파악하여 이론적 논의를 명료화하는 도구가 되리라 생각된다. 둘째, 면접 대상이 양육의 주된 책임자인 어머니들이 됨에 따라 자녀양육에 관심이 높은 아버지들을 포함시키지 못해 양육 및 분노의 특징에 있어서 어머니와 아버지들의 차이점을 좀더 심도있게 다루지 못한 한계를 지닌다. 따라서 앞으로 부모 모두를 포함하는 좀더 포괄적인 연구가 계속 되어야 할 것이다. 셋째, 연령상 2살 미만의 영아 자녀를 양육하는 어머니들의 분노 지수가 높다는 문헌자료에도 불구하고 연구대상이 연구자가 책임을 맡고 있는 매릴랜드 한인 유아원의 해당 연령인 만 2-4세 자녀를 가진 부모로 제한되어 분노의 경험적 다양성과 고유성에서 한계를 지닐 수 있다. 따라서 앞으로 0-2세의 영아들을 양육하는 부모들의 분노에 대한 보다 개별화된 경험적 연구가 필요하리라 생각된다. 넷째, 이 연구는 한인사회에서 공존하는 한인 2세 부모들의 분노 양상이 제외 되어 한인 1세들과의 차이점과 그 이유를 발견하지 못하는 한계를 지닌다.

그러나 위에 언급한 제한성에도 불구하고 이 연구는 현재 미국 내 유아의 자녀를 둔 한인1세 어머니들의 분노와 목회적 집단 상담을 위한 최초의 연구가 되리라 생각된다. 이 연구가 앞으로 한인 가정의 갈등과 어려움을 밝혀 내고 목회적 관심과 이해를

증대시켜 지역교회는 물론 지역사회의 건강한 질적 성장과 치유와 회복에 기여하는 첫 연구가 되길 기대한다. 또한 이 연구를 통하여 스트레스와 분노를 경험하는 한인 이민 1세 어머니들이 자신들의 상황을 파악하고 이해함으로써 건강한 대인관계와 자신의 분노를 적절히 조절할 수 있는 실재적인 방법들을 터득할 수 있도록 돕기를 소망한다. 특히 이 연구의 청중이 되는 목회자들에게 중요한 정보를 제공하여 한인 교회내 올바른 자녀양육을 위한 부모교육 프로그램 개발에 필요한 중요한 지침서가 될 것이다.

Chapter II

논지와 관련된 문헌자료의 평론적 검토 (Literature Review)

A. 분노에 대한 이해

1. 분노의 정의

분노의 정의는 학자에 따라 분노의 경험을 강조하는 입장과 분노의 표현방법이나 행동에 강조를 둔 입장, 또한 분노를 정서로 보는가 아니면 감정으로 보는가에 따라 다양하게 나타난다. 즉 학자에 따라 심리적 측면과 행동적 측면, 정서적인 측면과 인지적인 측면, 사회적 측면에 따라 다소 차이를 보이고 있다. 분노의 생리적인 증상이나 심리적 경험의 측면에서 분노를 정의한 노바코(Novaco)는 분노가 신체로 하여금 통제감을 유발시켜 상황에 대처하도록 작용하므로 분노는 생존에 필수적인 정서이며 부정적인 것으로 생각하여 무조건 억압할 것이 아니라 잘 조절하고 표현해야할 정서라고 설명하였다.[23] 스필버거(Spielberger), 크레스너(Krasner), 솔로몬(Solomon) 역시 분노란 미미한 짜증 혹은 곤혹감으로부터 강한 격분이나 격노까지 여러 강도를 가지는 정서라고 정의하였고 샤킨(Sharkin)은 생리학적, 정서적,

[23] R. W. Novaco, "The Cognitive Regulation of Anger and Stress," In *Coginitive Behavioral Interventions: Theory, Research and Procedures,* eds. P. Kendall and S. Hollan (NY: Academic Press, 1975), 241-85

인지적, 신체적 요소간에 상호작용을 포함하는 내적 상태를 분노라고 정의하였다.[24] 분노의 표현이나 행동적 측면에서 정의를 살펴보면, 위협이나 좌절 상황에서 주로 일어나는 반응상태로 이때 나타나는 공격성은 분노를 감소시키기 위한 행동으로 여겨진다고 하였으며 다른 사람들의 행동을 관찰하여 학습된 것으로 보았다. 정서적인 측면에서 '분노란 신체적 불안, 좌절 혹은 자존감 상실로 혈압 상승 및 심장 박동수의 증가 등 생리적인 변화를 수반하고 언어적으로 표현될 수 있는 미미한 짜증으로부터 극단적인 격노까지의 비교적 강한 강도를 지니는 불쾌한 내적 경험상태라고 하였다.[25] 인지 – 정서적 측면에서 분노는 인지적인 생각과 정서와의 상호작용에 의하여 생겨나는 현상으로 인지적인 기대의 좌절로 인한 감정적인 반응의 산물이며 기대의 강도에 따라 분노의 양이 결정된다. 디기우세페(DiGiuseppe)는 분노가 인지 및 생리적 각성의 양상과 연합된 감정이라고 하였고 분노가 특정한 인지적 왜곡과 연합된 감정 상태임을 강조하였다.[26] 사회적인 측면에서 분노는 사회적 학습의 결과로서 생겨난 행동으로 다른 사람의 분노 표현이나 억제 등을 학습하여 생겨난 반응이라고 정의 내린다. 즉 부모와

---

[24] B. S. Sharkin, *The measurement of anger treatment of client anger counseling*, *Journal of Counseling Development*, vol. 66, 1988, 361-5.

[25] 고영인."대학생의 분노 표현 양식과 우울 및 공격성과의 관계" (Ph. D.diss., 부산대학교 대학원, 1994), 12.

[26] Raymond DiGiuseppe, " *The Hopelessness, Locus of Contrl, Hostility and Length of Treatment,*" *Psychological Report*, vol. 54, 1988, 875-81.

자녀의 관계에서 아동이 부모의 분노에 대한 반응을 학습함으로 생겨난다고 보았다.[27]

2. 분노경험

분노는 외부 사건뿐 아니라 내적으로 심리적 괴로움이나 기억들에 의해서도 유발되며, 분노를 경험하는 동안에 사람들은 흔히 생리적, 신체적, 인지적 반응을 경험한다. 스피거 (Spielberger)는 분노경험을 만성적이고 안정된 성격적 경향성에 해당하는 '특성분노'(trait anger)와 특정 상황에서의 분노 정서 경험에 해당하는 '상태분노'(state anger)로 나누었다.[28] 특성분노란 개인이 얼마나 자주 그리고 강하게 분노를 느끼는지를 나타내는 분노의 경향성으로 상태분노를 일으킬 수 있는 개인의 성격적 특질이다. 특성분노가 높은 사람은 낮은 사람에 비해서 분노를 더 많은 상황에서 더 자주 더 강하게 경험한다고 보고 되었고 특성분노가 높을수록 우울 수준이 높다고 하였다.

분노 경험시 나타나는 신체적 변화를 살펴보면, 교감 신경계의 활성화로 인해 혈압상승이나 심장박동의 증가와 같은 다양한 생리적 반응이 일어난다. 즉 심장박동이 증가하고, 혈압이 상승하며, 몸이 굳어지고 속이 거북해지거나, 소화가 잘 안되며,

---

[27] 전성희, "아동기 자녀를 둔 부모의 분노사고와 분노표현 방식" (M.A. thesis, 숙명여자대학교 대학원, 2007), 6.
[28] C. D. Spielberger, *Assessment of anger: The State-trait anger, Advances in Personality Assessment,* (NJ: Erlbaum, 1983), 161- 90.

두통이나 어지러움, 식은땀, 손에 땀이 나고 끈적거림, 입술이나 손, 혹은 몸이 떨림, 얼굴이 붉어짐, 몸을 가만히 두지 못하고 이리저리 움직이게 됨, 어깨가 뻐근해짐, 주먹을 불끈 쥐게 됨, 입을 꽉 다물게 됨, 눈을 부릅뜨고 얼굴 표정이 굳어지며 목소리가 커지는 등을 다양한 생리적, 신체적 변화와 짜증, 격노, 수치감, 죄책감, 무력감등의 정서적 반응이 복합적으로 발생한다.[29]

3. 분노의 표현 양상

분노의 표현은 억제(anger-in)와 표출(anger-out), 통제 (anger-control)등 세가지 유형으로 구분된다.[30] 분노표출이란 화를 겉으로 드러내고 화난 표정을 지어 보이는 것, 욕하기, 말다툼이나 과격한 공격행동을 보이는 것 등을 말한다. 분노억제는 화가 나 있지만 이를 겉으로 표현하지 않는 것으로, 화가 나면 오히려 말을 하지 않거나 사람을 피하고 속으로만 상대방을 비판하는 경우를 말한다. 분노통제는 화가 난 상태를 자각하지만 스스로 통제하면서 화를 진정시키기 위해 다양한 방법들을 구사하는 것으로, 냉정하게 판단하여 상대방을 이해하려고 노력하는 것이 대표적인 예이다. 이렇게 분노표출과 분노억제는 역기능적인 표현인 반면, 분노통제는 기능적인 분노표현

---

[29]오현정, 6.

[30]서수균, "분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의" (Ph. D. diss., 서울대학교 심리학 대학원, 2004), 9.

행동으로 분류 되기도 한다.

또한 분노가 표현되는 방식에는 직접적인 표현, 상호적인 의사소통, 타임아웃, 사람에 대한 신체적 가해, 사람이 아닌 다른 대상에 대한 물리적인 가해, 언어폭력, 째려보는 시선, 신체언어, 속으로만 비난하기, 분노통제, 교정적인 행동, 다른데 몰두하기, 소동-공격적인 방해, 따돌림 등 매우 다양하다. 그래서 이러한 분노상황에서 직접적인 공격을 하거나 제3자를 비방하고 상대의 중요한 물건을 손상시키기의 간접적 공격을 하기도 하고, 사람이 아닌 대상이나 다른 사람에게 화풀이를 하는 등 대치된 공격을 하게 되고 자기공격, 분노를 안으로 삭히기, 회피, 분산적 반응을 통해 상황을 무시하거나 과소 평가 등을 하며, 타인에 대한 재평가 혹은 자기 재평가를 통해 인지적 재평가를 하기도 한다. 특별히 여성들의 분노표현은 분노 그 자체가 아니라 변형된 분노, 간접적 우울 등으로 인식되기도 하는데 여자는 남자들보다 그들의 좌절을 직접적으로 표현하는데 자유롭지 못하여 자신의 분노를 더 억압하고 신체적 증상으로 표현한다고 보고하였다.[31] 사회문화 학습이론에 따르면 여성은 전통적으로 평화 수호자로 비공격적으로 자란다. 특히 남에게 분노를 표현하지 않는 것이 사회적인 덕목으로 되어 있는 사회 문화적인 배경에서는 분노를 안으로 삭이는 것이 여성의 자기 개념과

---

[31] 오현정, 8.

일치하기 때문에 이러한 사회 문화적 배경을 지닌 우리 나라에서는 여성이 분노를 더 억제하는 경향이 있다. 더 나아가 한국과 같은 집단주의 문화권에서는 개인적인 정서나 욕구를 표현하는 것이 집단의 조화에 방해가 된다고 여김으로써 부정적인 정서표현은 갈등을 야기하는 원인으로 파악되어 특히 분노와 같은 부정적인 정서표현을 강하게 억제하도록 하고 있다. 때문에 한국 문화의 특징적 질병으로 알려져 있는 여성의 '홧병'의 원인에도 이러한 분노억제와 그에 따른 문제 해결의 부재가 밀접하게 관련된다고 볼 수 있다.[32] 더나아가 여성은 분노 표현에 대한 양가 감정을 갖고 있고 분노의 직접표현이 어렵기 때문에 분노 억제의 경향이 높아 결국 여성에게 우울, 죄책감, 불안, 수동적인 공격성, 의존, 자존감 저하등과 같은 부정적 결과를 초래한다.

4. 분노의 기능

분노는 인간으로 하여금 위협적인 상황을 대처하기 위한 유용한 기능을 갖고 있다. 노바코(Novaco)는 그의 연구에서 분노가 목표 달성에 꼭 필요한 에너지이며, 표현적 기능을 가지고 있고 개인적인 불안감이나 무력감이 의식 수준으로 올라오는 것을 막아주며, 갈등해소에 효과적인 대처 전략이라고 강조함으로써 분노의 유용한

---

[32] 전겸구 et al., "화병과 정서적 스트레스간의 관계연구," 한*국심리학회지: 건강*, vol. 2, no.1, 1997, 168-73.

기능을 설명하였다.[33] 이렇게 분노를 표현함으로써 잠시동안 다른 사람들을 통제한다고 느낄 수도 있으며 사람들로 하여금 언어적 폭력에 대한 두려움 때문에 분노하는 사람의 요구들을 따르게 할 수도 있다. 또한 분노표현을 통해 자신의 감정이 시원하게 해소되는 경우도 있다. 그래서 분노를 표현하고 난 뒤에 후련한 기분을 느낄 수 있지만 반면에 주위 모든 사람들은 불쾌감을 경험한다. 따라서 분노에는 기능적인 분노 혹은 건강한 분노와 역기능적인 분노를 구분해야 한다, 즉 장기적인 안목에서 이러한 분노 표현들은 부정적인 결과를 맺기 때문이다. 예를들어, 분노시 강한 흥분 상태를 수반하여 이를 부적절하게 표현할 경우 대인관계, 일, 심리적 및 신체적 건강 등의 다양한 측면에 악영향을 미치며 역기능적인 분노는 과도하게 적대적이며 폭력을 동반한 공격적인 형태로 표현되어 심각한 문제를 가져오기 쉽다. 분노로 인한 불쾌감과 그와 관련된 반추적인 사고는 개인의 다양한 기능을 손상시키며 정신 장애의 진단 기준에서 반사회적, 경계선적, 자기애성 성격장애, 외상 후 스트레스 장애, 간헐적 폭발성 장애, 품행장애 등에서 나타나는 분노감과 공격행동이 분노에서 기인된 주요 문제로 강조되고 있다.[34] 특별이 우울증 환자들 중에서 상당수가 분노 발작을 보임으로

[33] R. W. Novaco, “The Functions and Regulation of Arousal of Anger,” *American Journal of Psychiatry*, 1976, Oct., 133(10), 1124-7.

[34] 서수균, 12.

우울이나 불안과도 관련성이 높게 나타난다. 이처럼 분노는 흔히 경험하는 기본 정서이지만, 그와 반대로 가장 미숙하게 관리되는 감정 중의 하나[35] 이므로 그 기능에 있어서 부정적인 결과를 맺게 할 수 있다.

5. 분노에 대한 신화 (Myths)

분노의 의미는 인류 역사가 시작되었을때 부터 논쟁의 대상이 되어왔다. 영국의 극작가 셰익스피어는 분노를 '매우 성이난 말'이라고 표현하였으며 오랫동안 분노는 사람들에게 권장이 되기도 하고 해로운 것으로 비난을 받기도 했으나, 어느 편이든 그 본질이 왜곡된 것은 마찬가지이다. 따라서 오늘날 분노에 대한 여러가지 통념들과 신화들은 그릇된 것이며 새로이 규명되어야 한다는 소리가 높아지고 있다.[36]

사람들 사이에 오랫동안 내려온 분노에 대한 신화들을 살펴보면 첫째, '분노는 부모로부터 물려 받는 유산이므로 변화 될 수 없다'는 것이다. 사람들은 가끔 자신의 분노에 대해 아버지로부터 물려받았기 때문에 변화될 수 없다고 주장한다. 이러한 답변은 분노는 고칠 수 없고 변할 수 없는 행동임을 강하게 확신하는 태도이다. 하지만 연구 조사에 의하면 사람의 분노는 태어날 때 확실하게 고정된 행동이 아니라고

[35] 전성희, "아동기 자녀를 둔 부모의 분노사고와 분노 표현방식" (M. A. thesis, 숙명여자대학교 대학원, 2007), 9.

[36] Matthew Mckay et al, *분노의 기술*, trans. 정동섭 (서울: 이너북스, 2008), 23.

주장된다. 즉 개인의 분노를 표현하는 특별한 방법들은 태어날 때부터 생겨진 것이 아니라 성장을 하면서 학습된 것이라는 주장이다. 사람들의 행동들은 타인을 관찰 또는 영향을 준 사람들로부터 학습되는데 주로 부모, 가족, 친구들이다. 특별히 어린 아이들은 부모가 언어적 또는 공격적으로 분노를 표현할 경우 아이들도 부모와 비슷한 행동을 모방하여 학습이 된다는 것이다. 둘째, '분노는 자동적으로 공격적 성향으로 이끈다'는 것이다. 이러한 신화는 분노를 표현할 때 가장 효과적인 방법은 공격적이며 사람들의 분노는 더 깊어지고 확대된다는 것이다. 하지만 분노는 반드시 공격성을 수반하지 않는다. 효과적인 분노 관리에 의해 분노의 수치를 잘 조절할 수 있으며 부정적이고 적의에 찬 혼자만의 욕설(self talk)들과 비합리적인 신념들에 대해 도전을 주어 보다 긍정적이고 다양한 행동 전략들을 이용하게 되는 것이다. 셋째, '사람들은 원하는 일을 위해서는 무조건 공격적이어야 한다'는 것이다. 많은 사람들은 독단적인 고집들과 공격성을 혼돈한다. 공격성의 목표는 어떻게 해서든 남을 지배하고 고통을 주고, 다른 사람에게 상처를 주려는 것이다. 그러나 독단적인 고집들의 목표는 타인을 존경하면서 분노를 표현하는 것이다. 예를 들어 친구가 계속 약속 시간에 늦을 때 소리를 지르거나 언성을 높일 수 있지만 이러한 행동은 타인을 공격하는 것이며 정말로 왜 분노가 일어나는 지를 제대로 표현하는 것이 아니다. 때문에 분노하는 이유와 감정을

상대방에게 긍정적으로 잘 설명하게 되므로 다른 사람을 협박하거나 비난하지 않으면서 존경의 마음을 가지고 긍정적인 방법을 찾게 되는 것이다. 넷째, '분노표현 혹은 화풀이는 계속해도 좋다'는 것이다. 오래전부터 많은 사람들이 생각하는 효과적인 분노 표현방법인 소리를 지르거나 벼개를 던지는 등은 개인에게 건강하고 치료적이라고 생각하여 왔다. 하지만 연구 조사에 의하면 공격적인 분노를 자주 사용하는 사람들은 그러한 행동이 계속해서 습관 또는 강화가 된다고 보고되고 있다.

6. 분노가 아동 발달에 미치는 영향

오랫동안 부모들을 대상으로 분노를 연구한 메튜 멕케이(Matthew Mckay)는 그의 저서 'When anger Hurts Your Kids'(2006)에서 부모의 분노가 아동 발달에 미치는 영향을 심도있게 발표하였다. 그의 연구에 의하면 1985년 National Family Survey 연구에서 미국 부모의 90%가 아이가 2살 무렵일 때 체벌을 가한하고 밝혔고 절반이 넘는 부모들이 통제력을 잃고 자신의 아이를 매우 심하게 때리거나 화를 내며, 주 평균 5번은 고함치거나 언성을 높일 만큼 화를 낸다고 발표했다. 이 결과는 결국 부모가 화를 많이 내면 낼수록 아이들을 보살피거나 격려하는 횟수가 줄어든다는 것이며 소리를 자주 지르는 부모는 아이들을 때리는 횟수도 더 잦으며 부모가 매에 많이 의존할수록,

아이들은 도를 넘어서는 공격적인 행동을 한다는 것이다. 또한 분노에 뿌리를 둔 체벌은 학대로까지 발전한 위험성이 있는데 아동 폭력은 미국 아동 사망의 주요 원인이 되고 있다. 즉 하루에 12명의 아이들이 학대로 인한 뇌 손상을 입고 있으며, 1994년 갤럽의 전국적인 조사에서 20명중 1명의 부모가 육체적 학대에 이를 정도로 아이들을 구타했다고 보고 하였다.[37] 따라서 많은 아이들이 심각한 육체적 부상, 정신적 외상을 겪고 있거나 그 결과로 지적 또는 행동 기능을 상실하고 있다고 볼 수 있다. 이처럼 부모가 아이들에게 분노하는 것은 국가적인 문제이며 정서적, 심리적, 육체적으로 수많은 다음세대의 아이들을 잘못 이끄는 주요한 원인이 되고 있다.

그는 부모의 분노로 인한 자녀의 영향들을 좀더 구체적으로 살펴보고 다음과 같은 결론을 내리게 되었다. 첫째, 화내는 부모의 아이들은 더 공격적이고 반항적이다. (Violent habits pass down to Children) 매를 맞은 아이들은 신체적인 억압을 통해 다른 사람을 통제할 수 있다고 배우며 정서적, 육체적으로 학대받은 아이들이 더 공격적이다. 둘째, 화내는 부모의 아이들은 감정이입이 어렵다. (Abusive parents cause reclusive children) 아이들은 부모와 거리를 두고 싶어하고 어머니와의 관계에서 좌절감을 느낌

[37] Matthew Mckay, *When Anger Hurts Your Kids 화내는 부모가 아이를 망친다*, trans. 구승준 (서울: 한문화, 2006), 17.

으로 자기 집중적(Self -Centered)으로 변한다. 셋째, 화내는 부모의 아이들은 적응 능력이 떨어진다 (Abusive Parents cause children to become less flexible to changes). 가족간에 표현되는 분노는 아동의 행동에 영향을 미치고 가장 중요한 청소년기에까지 영향을 미쳐 정서와 학업, 사회적인 적응에 이르기까지 아이에게 긴 그림자를 드리우게 된다. 넷째, 부모들이 만성적으로 화를 내면 청소년기에 비행을 저지르거나 사회폭력의 우려가 있다. (Parents who are abusive lead to abusive teenagers) 즉, 부모가 내는 분노의 영향이 대를 이어 전해진다는 연구결과이다. 다섯째, 화내는 부모는 정신적으로 미성숙한 성인을 길러낸다. 언어폭력, 잦은 구타의 위협을 받으며 성장한 사람은 감정적으로 무덤덤해지고 타인과의 친밀감과 유대감에 얽힌 상처를 지닌다. 우울증, 자기비하, 폭식증, 소외감, 무기력함, 도덕적기준의 부재, 배우자에게도 폭력적인 해결책을 쓴다.[38] 유아들의 경우 자신이 부모로부터 야단을 맞을까봐 뭔가 새로운 도전이나 시도를 두려워하거나, 자신보다 어린 동생들에게 욕설을 하고 화나게 하여 상처를 주게된다. 또한 또래 아이들의 놀이나 활동에 흥미가 없어 우울하거나 둔감하며, 엄마와의 시간을 보내거나 어디를 함께 가는 일에 저항감을 보이기도 하며, 자신감이 없고 자신에 대해 매우 부정적인 인식을 가지게 된다. 또한 다른 사람이 다쳤거나 슬퍼할 때 동정심을 보이기는커녕 시큰둥

[38] Ibid., 18-22.

한 반응을 보인다. 이처럼 부모가 내는 분노의 정도가 심할 경우 아이들은 위험한 행동의 결과를 맺게 된다. 때문에 부모는 쉽게 좌절 또는 분노하는 오랜 악순환의 고리를 끊어 버리고 부정적인 분노의 습관을 버려야 하는 과제를 안고 있다.[39]

B. 한국 문화와 한인 교회의 정황과 분노

1. 가부장적 한국 전통 구조안에서 분노

본 장에서는 한인 1 세 어머니들의 분노를 유발하는 가부장적 한국 전통의 유형과 여성의 분노표현을 억제시키는 전통적 관습이나 사회적 규범들이 무엇인지 파악하려고 한다. 한국사회는 위계적이고 가부장적인 유교적 가치관에 의하여 삶의 철저한 제약을 받아 왔다. 오랫 동안 유교적 특성들이 삶의 구체적 실천의 장에서 억압적-차별적 형태로 나타나 우리의 역사속에서 적서차별, 남녀차별, 양반, 상민차별, 장유차별등 '차별과 복종의 문화'를 강화시키고, '평등과 대화의 문화'를 차단시킨 결과를 낳았으며, 한국 기독교에도 유교적 특성이 결합, 강화되어 어느 나라의 기독교보다 강력한 남성 중심주의, 배타적 교단주의, 그리고 보수주의 기독교의 모습을 지니게 되었다.[40] 특별히 여성과 아이들에 대한 남성지배의 제도화된 구조인 가부장제는

---

[39] Ibid., 41.

[40] 강남순, *페미니즘과 기독교*, 116.

'아버지들의 지배'가 가정과 사회 등의 모든 사회적 조직의 기본적 원리를 이루었으며 가정의 아버지는 모든 소유권과 지배권, 그리고 결정권을 지니고 이러한 권한과 힘은 정치, 경제, 사회, 종교 등 모든 차원에까지 확장되었다. 가부장제는 사회와 문화에 따라 다양한 양태로 나타나기도 하나, 공통적인 몇가지 특징을 지니고 있다. 우선적인 특징으로, 여성은 그들 자신 스스로 어떤 법적 지위를 갖지 못하는 종속적 위치에 있다는 것이다. 이러한 종속적 위치는 다음과 같은 양상에서 확연히 드러나는데 첫째, 가계가 아버지들을 중심으로 이어지며, 둘째, 남아선호사상이 강한 사회가 되고, 셋째, 부인에 대한 남편의 주권은 육체적인 영역에도 확대가 되어 폭력의 행사가 자연적인 것으로 간주되고, 넷째, 부인으로서의 여성들의 몸, 성, 출산 능력들은 남편에게 속하는 것이 되며, 다섯째, 여성들이 정치와 문화에서 공적인 역할을 하고 있지 못하기 때문에 여성들의 능력은 가사와 같은 사적인 일을 하는 것으로 제한되며 여섯째, 부인과 딸들의 상속권이 남편과 아들들의 그것에 비해 지극히 제한된다는 것이다.[41] 오늘날 한국 사회는 이러한 가부장제의 일반적 특징들을 확연히 지니고 있으며 여성들은 여전히 공적인 영역에서 배제되고 있으며, 종교, 정치, 경제, 문화적인 여러분야에서 대부분의 지도력이 남성들에 의해 독점되고 있는 한국의 현실은 강력한 가부장제적 구조를

[41] Ibid., 15.

단적으로 보여주는 예라고 할 수 있다. 사회 문화 의식 역시 여성을 남성보다 상대적 의미에서 열등한 성으로 취급하고 대우하고 교육하였다. 이러한 사회심리적 측면은 여성에게 병적인 증세를 야기시켜 주로 '홧병'이라고 부르는 심리적 고통을 경험하기도 한다.[42] 가부장적인 분위기에서 여성들이 경험하는 실례를 보다 구체적으로 살펴보면, 여성의 사회 참여를 막고 여성의 역할을 제한하기 때문에 자아 실현의 좌절, 지나치게 권위주의적인 아버지 때문에 형성되는 부정적 남성상으로 인한 심리적 고통, 가장의 폭력으로 겪는 여성과 자녀들의 고통, 근친상간과 성폭력으로 시달리는 여성의 고통, 여성으로 하여금 가부장 사회의 가치관을 더 지킬 것을 요구하는 신앙에서 오는 갈등과 죄의식등이 여성의 분노를 유발하고 상실감과 피해의식, 무력감등으로 쉽게 우울증을 유발 하기도 한다.[43]

더 나아가 강남순은 한국의 유교적 가족이해와 윤리적 특성의 몇가지 문제점을 지적하고 있다.[44] 즉, 가족 구성원에게만 적용되는 철저한 폐쇄성은 가족 이기주의, 지역 이기주의, 집단 이기주의등의 부정적 모습으로 여전히 한국사회를 지배하고 있으며 유교적 가족윤리는 가족간의 상호적 역할이 아닌 일방적 의무만을 강조하는 위계적

---

[42] 김성일, "한국 교회 여성의 우울증 실태에 관한 조사연구-아론 벡의 인지 치료적 접근을 중심으로" (Th.M. thesis, 장로교신학대학교 목회상담대학원, 2001), 10.
[43] Ibid., 12.
[44] 강남순, *페미니즘과 기독교*, 203.

관계를 형성하게 되었다고 강조한다. 또한 무조건적인 순종을 토대로 여성의 삼종지도의 덕을 주장하므로써 여성의 존재는 남성에의 의존성에 의해서만 가능하다는 철저한 "존재론적 의존성"을 고착 시킨것이라고 주장하고 있다. 이러한 가부장제적 가족이해가 현대에 와서 표면적인 양태는 바뀌었을지 모르지만, 사회적 제도와 가치 속에 여전히 강력하게 자리잡고 있다고 강조한다.[45] 또한 산업사회에서 남성은 경제 전담자로, 여성은 가정에 온종일 머물면서 가사와 양육의 전담자로서의 역할을 하는 것을 정상적인 표준으로 삼고 있기 때문에 직업을 가진 여성들이 결혼과 더불어 직면하게 되는 문제 역시 심각한 상황이라고 지적한다. 이른바 '표준'에서 벗어난 직업 여성들은 '비정상적'인 여성으로 무수한 짐을 짊어져야 하는 것이다. 가정과 직장에서 요구되는 일들을 잘해야 한다는 강박관념은 오늘날 현대사회에도 그대로 이어져 '수퍼우먼 컴플렉스' 라는 신조어를 탄생시켰고, 실질적으로 가정에서의 일 이외의 관심을 가지고 일하는 많은 여성들은 이중 삼중의 전업일을 해야만 하는 고충을 안게 되었다. 직장에서는 남성과 동등한 평가를 받기 위하여 아이디어를 짜내야 하고, 가정에서는 늘 충분한 엄마노릇을 하고 있지 못하다는 죄책감에 사로잡혀 가사일과 양육을 제대로 하고 있지 못한다 는 심리적 위축감과 분노, 여러가지 내면적 딜레마에

---

[45] 강남순, *페미니스트 신학: 성, 생명, 영성* (서울: 한국신학연구소, 2002), 258.

빠져 있다고 주장한다.[46] 특히 가사와 양육 등 사실상 끊임없는 노동력을 필요로 하는 가정의 일들을 '일이 아닌 것'(Non Work) 이라는 부당한 평가를 받는 상황에서, 남성들은 여성의 직업과 가정의 문제에 대한 왜곡된 시각을 갖고 있으며 양육과 가사에 동등한 참여와 책임을 나누지 못하는 실정이다. 따라서 여성이 직업을 가짐으로써 가정의 경제에 많은 기여를 함에도 불구하고, 직업 여성들은 다양한 종류의 우울증, 분노, 죄책감에 시달리고 있다. 결국 여성들이 직업을 갖는 데에 두 종류의 남성들이 있는데 첫 번째는 여성이 경제적 기여를 함으로써 산출 되는 경제적 이득을 누리지만 여성이 이전에 하던 가사와 양육을 전혀 분담하지 않는 남성이 있고, 두 번째는 경제적 책임의 분담뿐 아니라, 양육과 가사일의 분담을 함으로써 평등 공동체로서의 가정의 모습을 찾아가고 있는 남성들이다. 그러나 문제는 첫 번째 부류의 남성들이 다수를 이룬다는 사실이다. 이는 여성이 양육의 우선적 책임자로 만드는 경제적-사회적 구조를 지속적으로 유지시키면서 여성에게 직업의 기회를 줌으로써 평등을 이루는 것 같지만, 가정에서의 성 분업 구조를 그대로 지속시킴으로써 여성들에게 이중 삼중의 전업 일을 계속 수행하고 있음을 의미한다. 조안나는 '이민 여성에 대한 연구' 보고에서 한국인 이민가정의 경우도 남녀 불평등을 조장하는 유교적 가치관이 여성의 적극적 사회참여

---

[46] 강남순, *페미니즘과 기독교*, 193.

를 제한함으로써 많은 여성들이 의사결정 과정에서 참여할 수 있는 기본권이 결여되는 삶을 살아왔다고 주장한다. 특별이 아시아 이민 가정의 여성들은 가정 안에서 가사와 양육의 책임을 지는 동시에 경제적 필요에 의해서 가정 밖으로 나가 일을 하도록 내몰리는 경험을 하였는데 이러한 과도한 부담들이 아시아 국가에서 이민온 여성들에게 극도의 스트레스를 초래하였다고 강조한다. 또한 강한 유교 전통의 영향 하에 있는 이민 가정에서는 남자 아이들이 고등교육을 받고 사회의 지도자가 되어야 한다는 부담을 지고 있으며 이런 가부장제적 불평등한 성의 사회화가 아직도 한국 이민 가정 안에 편만하다고 주장한다.[47] 따라서 한국사회의 오랫동안 뿌리내린 가부장제적 전통은 오늘날에도 여전히 남아 있으며 현대사회에서의 가정의 위기와 여성의 분노를 유발하는 주요 요소가 되고 있다. 또한 기독교 전통은 가부장제적 전통과 접목이 되어 여러가지 점에서 바람직한 가족 구조를 형성하는데 문제점을 지녀왔다. 즉 예수의 삶이 보여준 희생과 겸손의 의미를 크리스천들의 삶의 여러 차원에서 따라야 할 것으로서가 아니라, 여성들이 가정과 교회에서 따라야 할 덕으로 만듦으로써 그 의미를 축소시킬 뿐 아니라 왜곡시켜 왔다. 또한 기독교의 남성중심적 상징은 가정에서 남성의 우월성과 지배를 정당화 시키는 역할을 해왔고 기독교의 인간이해 역시 여성혐오적 전통을 강화시켜

[47] Anna Cho, 400-1.

여성은 '열등한 존재'라는 것과 더 나아가 악을 가져오는 '위험한 존재'라고 간주하는 사고구조를 가지고 가족관계에서 여성의 열등한 위치를 자연적인 것으로 규정하게 하였다.[48] 결론적으로 기독교 전통은 가부장주의적, 위계적 가족구조를 지지하고 강화하는 종교로 남게 되었다.

여성의 분노 표현 역시 전통적인 관습이나 사회적 규범들로 인해 건설적으로 표현하지 못하고 억제 또는 내면화된 분노의 형태로 표현되고 있다. 케롤 서우시(Carroll Saussy) 에 의하면 여자들은 전통적으로 화를 내면 안된다는 충고를 어릴 때부터 받아왔다고 강조한다. 또한 여자는 계속 주위 사람들로부터 잘했다는 칭찬을 듣고 싶어하며 분노나 공격성 등은 눌러야 한다는 것을 배워왔으며 참으면 모든 것이 평화로워지고 좋은 아내, 좋은 엄마가 된다는 사고방식을 어릴 때부터 훈련받고 자란다고 강조한다. 이러한 여자의 '주위를 돌보고 의식하는 역할'에서 점점 발전하여 가족들의 정서적 생활을 잘 관리하고 자신의 감정도 잘 다스려야 한다는 고정관념을 갖게 되었으며 좋은 여자는 결코 화를 내서는 안된다는 인식을 받아왔다는 것이다. 물론 여자들이 상처를 받을 수는 있지만 그 상처를 분노로 쌓아 놓아서도 절대로 안된다는

---

[48] 강남순, *페미니즘과 기독교*, 201- 2.

교육을 받아 왔다고 주장한다.[49] 때문에 여자들은 화를 내도 비난을 받고, 화를 참아도 비난을 받는 상황을 겪게 되며 그 이유는 화를 내면 자신의 감정을 잘 통제 하지 못한다는 비난을 받게 되고 화를 참으면 우울증 환자로 취급될 수 있기 때문에 양자 택일을 할 수 없는 상황이다. 또한 오해를 피하기 위해서 여자들은 남편들에게조차 분노를 잘 표현하지 못한다고 강조한다. 더나아가 남편들은 여자의 분노를 전혀 이해하지 못하며 남편들의 분노 역시 더더욱 여자들이 이해하지 못한다고 주장한다. 이처럼 사회 통념상 여성은 정서적 상황에 민감하며 여자는 화를 내면 안된다는 생각 때문에 자신이 원하는 것을 적극적 으로 이루지 못하므로 여자로서 힘을 가지지 못하고 낮은 지위를 갖게 되어 남자들에게 자연히 고개를 숙이게 된다고 강조한다.[50] 만약 분노를 표현하는데 익숙치 못한 여성들은 분노 자체를 부정하여 자신을 비난하거나, 다른 일에 분노를 표현하려고 노력하지만 전혀 도움이 안되어 다시 돌아오게 된다. 더나아가 여성들은 남에게 분노를 표현하는 순간 스스로 이것이 분노인지조차 구분하지 못하고 자녀가 잘못하지 않아도 자신의 분노를 아이에게 내는등 미성숙한 모습을 갖게 된다고 강조한다.[51] 한국문화 에서도 여자는 여자다워야 한다며 화를 내는 것은 공격적이고 남성적인 모습이라고 강조함으로써 여성은 분노표현에 있어서 오랫동안

---

[49] Carroll Saussy, *The Gift of Anger* (Louisville, Kentucky: Westminster John Knox Press, 1995), 22.
[50] Ibid., 24.
[51] Ibid., 62.

위축되고 억압되어 왔다. 늘 여성은 분노를 표현하기보다는 스스로를 진정시키고, 다른 사람들을 달래고 보호하고 기쁘게 해주는 것이 여성의 역할이었으며 세상 사람들은 드러내 놓고 남성에게 화를 내는 여성을 이상스럽게 생각해 온 것이다. 남성들은 자신들이 믿고 해야겠다고 하는 것에 대해서는 결투를 하고 사생결단까지 내려고 하면서 여성들이 자신의 권리를 위해 인간적인 주장만 하여도 비난을 서슴지 않았으며 남성들에 대해 직접적으로 분노를 표현하는 경우 "여성답지 못하다, 아직 철이 덜 났다, 매력이 없다, 거슬리는 행동이다"라는 식으로 비난을 서슴지 않았다는 것이다.[52] 이는 사회 문화적으로 남성의 공격성은 용납되지만 여성은 공격성을 통제하도록 기대된 것이며 이로 인해 여성의 분노나 적개심들의 공격성이 외부로 표출되지 못해 내면화된 적개심은 또다른 분노와 우울을 유발하게 된다. 사회 문화적으로 분노를 표현할 능력을 상실한 여성은 분노시 스스로에게 "과연 나의 분노가 타당한 것일까?" "내가 화를 낼 자격이 있을까?" "내가 화를 내봤자 무슨 소용이 있을까?" 이런 생각들을 하면서 자신이 화를 낼 경우 상대방을 불편하게 하고 서로간의 갈등만 생기게 하는 것이 아닌가 하고 염려하게 된다. 즉 다른 사람들의 반응을 살피는데, 너무 많은 노력을 쏟았기 때문에

---

[52] Harriet Lerner, *Dance of Anger : a woman's guide to changing the patterns of intimate Relationships 무엇이 여성을 분노하게 하는가?,* trans. 김태련 and 이명선 (서울: 이화여대 출판부, 1995), 15-6.

자신의 생각, 느낌, 자신이 원하는 것 등을 표현하는데 점점 주저하게 된다. 자신의 생각, 바람, 믿음, 목표등 너무나 많은 부분이 가부장제적 문화와 사회적 신념에 눌려 많은 여성들이 문제를 호소하고 절망감, 무기력감, 공허감, 억압된 분노등을 경험하며 오랜 세월 쌓일 경우 다양한 신체적 증상으로 나타나게 된다.[53] 따라서 한국사회와 교회는 한인 1 세 여성의 분노유발과 분노표현을 억압하는 가부장제적 문화와 기독교적 문화를 보다 심층적으로 평가하고 인간의 삶에 필요한 에너지와 안정감을 얻을 수 있는 중요한 근원으로서의 가족이 되기 위해 기독교와 교회의 가르침 속에 상호평등적이며 정의로운 남성, 여성의 관계를 회복하는 노력이 필요하다.

2. 한인 교회내 분노에 대한 해석: 성서와 교회 전통안에서의 분노

한국 교회에서 성서의 위치는 "절대적" 권위이며 한인들의 신앙생활에 지대한 영향을 미친다. 따라서 하나님의 구원을 기록하고 있는 성서에서의 분노를 보다 구체적으로 이해하고 그 영향력을 재확인하며 앞으로 변화되어야 할 것이 무엇인지 연구해야 할 필요가 있다. 지금까지 분노는 신앙 공동체안에서 매우 민감한 주제였다. 특별히 기독교 전통안에서 분노에 대한 지배적인 믿음은 '모든 분노는 죄'라는

---

[53] 김희선, "우울한 여성들: 여성주의 목회상담적 접근" (Th. M. thesis, 이화여자대학교 목회상담대학원, 2001), 58.

것이었다.[54] 이러한 전통은 분노는 인간이 창조 되었을 때 존재하지 않았지만 하나님께 교만과 불순종으로 인한 원죄의 뿌리로 인해 발생되었으며 많은 교회에서 좋은 크리스챤은 말이나 행동으로 인해 분노를 결코 표현해서는 안되는 끔찍한 감정이라고 가르쳐 왔다. 또한 여성이 사회와 교회에서 끊임없이 주입당한 메시지는 '분노는 올바르지 않다'라는 것이었으며 여성 신학자들은 이러한 믿음으로 인해 많은 여성들이 쉽게 희생되어 왔다고 주장한다.[55] 이러한 전통으로 인해 여자는 물론 모든 그리스도인 들이 분노를 격렬하게 표현할 경우 죄책감을 갖게 되고 분노가 죄라는 개념을 뚜렷하게 인식하는 경우에는 분노를 억압하거나 자기가 분노한 사실을 부인 또는 억압등의 수동적 공격의 형태로 표현하게 된다.[56] 따라서 분노에 대한 성서적 가르침과 교회 전통을 잘못 이해하고 적용하게 되면 분노의 감정을 해결하지 못한 채 쌓아 두어 더 큰 어려움을 겪게 된다. 더나아가 그리스도인은 자신의 분노를 억압하거나 분노하는 자신을 부정함으로써 분노를 내면화시킨다고 주장한다.[57]따라서 성서에 나타난 분노를 새롭게 규명하고 교회의 전통이나 신학에서 가르치는 분노의 내용은 무엇이고 한인 1 세 어머니들에게 어떠한 영향을 주었으며 부정적인 영향은 없는지, 분노 이해에 있어

[54] Andrew D. Lester, *The Angry Christian* (Louisville: Westminster John Knox Press, 2003), 115.
[55] Ibid.
[56] Mark P. Cosgrove, *Counseling for anger 분노와 적대감*, trans. 김만풍 (서울: 두란노, 1996), 67.
[57] 최명희, 20.

앞으로 변화되어야 할 것은 무엇인지를 파악함은 매우 구체적이고 실제적인 변화의 노력이라고 생각된다.

구약성서를 살펴 보면, 분노의 주인공은 언제나 하나님이시며 하나님의 약속을 무시하고 불순종한 이스라엘 백성을 향한 하나님은 자주 분노하는 모습으로 나타난다. 연구에 의하면 구약 성서에는 하나님의 분노와 인간의 분노가 600 여건이나 언급 되어 있고 '분노' 라는 낱말만 450 회 이상 나오고 있는데 그 중 375 번이 하나님의 분노에 관련해서 사용되고 있다.[58] 그러나 하나님의 분노 속에는 인간이 자신들의 죄악에 책임을 져야하고, 죄의 댓가는 하나님의 진노라는 것을 표현한 것으로 해석할 수 있다. 또한 하나님의 분노는 인간의 악함을 참지 못하시기 때문에 그의 백성들을 바르게 인도하기 위한 깊은 사랑에서 비롯 되었으며 하나님의 분노 뒤에는 인간의 한계성을 넘는 역사의 지평에서 인간의 구원을 향하신 하나님의 사랑을 담고 있다고 할 수 있다.[59] 하나님은 계속해서 절망과 좌절 속에 있는 이스라엘 백성들에게 빛과 소망을 보여 주셨고 (이사야 40-66 장), 고레스를 통해 이스라엘 백성을 구원해 주셨고(이사야 48:12 이하), 깨어진 계약을 위해 새 계약을 맺으시고(신 30:6, 렘 31:31-34), 비탄에 빠진 백성들에게 자신의 마지막 사자를 보냄으로써(말 4:5-6) 하나님의 구원의 역사를 확증해

[58] 강사문, "하나님의 진노와 사람의 분노," *빛과 소금*, vol. 17, 1986, 34.

[59] 최명희, "분노의 심리적 과정과 치료에 관한 연구" (M.A. thesis, 국제신학대학원, 2007), 16.

주셨다. 비록 하나님과 맺은 계약을 인간이 파괴하고 하나님께 범죄한 결과로 하나님의 진노가 임했지만, 그 진노의 심판은 영원한 파멸이 아닌 언약의 백성인 이스라엘 백성은 물론 전 인류를 구원하시고자 하는 계획의 일부라고 할 수 있다.[60] 신양 성서에서 분노는 세가지 헬라어 단어로 쓰이고 있다. '올게'와 '뒤모스' 그리고 '파롤기스모스'이다. 마음이 안정되거나 지속적인 상태에서 서서히 일어나는 분노를 표현할 때에는 '올게'를 사용하였는데, 이 단어는 보복의 의도가 내포되어 있고 그 본질상 오래 지속되는 경향이 있다. '뒤모스'는 잠시 동안 발끈하지만 '올게'처럼 오래 지속되지는 않고, 순식간에 타오르고 곧 사라진다. '올게'보다 강한 형태의 분노인 '파롤기스모스'는 감정이 너무 강해서 부들부들 떤다는 개념을 수반하고 있는 단어이다. 복음서 중에 하나인 마가복음 3 장 5 절에 예수님의 모습을 묘사하는데 분노라는 단어를 직접적으로 언급하고 있지만 마가복음 외에 다른 복음서들에도 예수님의 분노에 대해 설명하고 있다. 즉 누가는 헤롯이 그를 죽이려 할 때, 예수님은 헤롯을 여우라고 불렀다고 전하였으며(눅 13:32-35) 이는 육신적인 분노처럼 표현한 것으로 해석된다. 마태는 예수님이 자기를 고소하는 자들에게 "독사의 무리들" "마귀의 자식들"로 부르셨다 (마 12:33-36). 또한 마태복음에서는 예수님이 바리새인들을 향해 "화있을진저"로 시작하여 "외식하는 자,"

[60] Carroll Saussy, 79-80.

"천국의 문을 막는 자," "약대를 삼키는 자," "소경된 인도자," "회칠한 무덤," "뱀들아 독사의 자식들아" 등의 심한 표현들로 비난하셨음을 알 수 있다(마태 23 장). 이렇게 예수님도 분노하셨으며, 그 분노의 대상은 주로 사회적인 부정이나 종교적인 불의, 그리고 제자들과 백성들에게 불신을 주고 하나님의 영광의 뜻을 거스르는 자들에 대한 것이 대부분이었다.[61] 이처럼 분노가 하나님의 성품중의 하나였고, 예수님의 사역 가운데 분노가 표현되었다면 인간들도 하나님과 예수님처럼 분노를 인식하고 표현할 수 있을 것이다. 그러나 인간의 분노는 하나님의 뜻을 따르기보다 자신의 이익을 위한 감정이 선행하므로 부정적인 결과를 초래하게 된다. 예를 들어 성경에서 최초로 분노가 구체적으로 명시된 창세기 4 장 2-8 절에서 가인이 동생 아벨을 죽인 이야기를 보면 하나님이 가인의 제물은 받지 않고 동생 아벨의 제물만 받으신 것에 대해 화가 난 가인은 아우를 죽인다. 하나님께서 가인의 제물을 받지 않으셨다는 것은 가인이 하나님에게 부당하게 취급 받았다고 말할 수 있다. 그러나 하나님이 가인에게 바라시는 것은 분노를 잘 다스리라는 것이었으며 (창 4:7), 가인은 분노를 폭력적 행동으로 폭발하는 방법을 택하게 된 것이다. 이러한 가인의 파멸은 하나님이 그의 제물을 받지 않으셨기 때문이

[61] 강사문, 37.

아니라 자신의 분노를 잘 다스리지 못하고 실패한 데 그 원인이 있다고 할 수 있다.[62] 즉 가인은 자신의 절망스런 분노를 하나님께 말씀드리는 것을 택하기보다 동생을 죽이는 치명적인 선택을 한 것이다.[63] 가인이 이처럼 분노를 느꼈을때, 그 분노를 처리하는 방법은 동생을 죽이는 살인이었다. 가인이 분노한 이유가 정당하며 분노의 강도가 아무리 큰 것이라고 하더라도 분노를 느낄 때 그 분노를 어떻게 처리할 것인가에 대한 행동 선택은 자신의 의지적 선택의 영역에 속하므로 그의 살인 행동은 합리화 될 수 없는 것이다. 따라서 인간의 분노는 또 다른 분노를 일으키는 부정적인 결과를 가져 옴으로 죄가 병행될 수 있는 가능성을 조심해야 할 것이다. 특별이 잠언에서는 인간의 분노는 불필요한 덕목으로써 분노 자체는 잔인한 것이며(잠 27:4), "분노에서 싸움이 생긴다"(잠 30:33) 고 하였고 "유순한 대답은 분노를 쉬게 하여도 과격한 말은 노를 격동하느니라"(잠 15:1) "분을 쉽게 내는 자는 다툼을 일으켜도 노하기를 더디하는 자는 시비를 그치게 하느리라"(잠 15:18) "노하는 자는 다툼을 일으키고 분하여 하는 자는 범죄함이 많으니라"(잠 29:22)고 권고한다. 이렇게 성경은 인간의 분노는 어리석고, 비이성적이며, 악을 행하는 자로 규정짓고 있다. 신약의 많은 서신들도 분노를 멀리하라고 가르치는데 야고보서에서는 "사람이 성내는 것은 하나님의 의를 이루지

[62] 최명희, 18.

[63] Carroll Saussy, 102-3.

못한다”(약 1:19-20)고 경고하였고, 바울서신에서도 “우상숭배와 술수와 원수를 맺는 것과 분쟁과 시기와 분냄”을 경계하고(갈 5:20-21), “이제는 너희가 이 모든 것을 벗어 버리라, 곧 분과 악의와 훼방과 너희 입의 부끄러운 말이라”(골 3:8)고 말하고 있다. 목회서신에서는 “그러므로 각 처에서 남자들이 분노와 다툼이 없이 거룩한 손을 들어 기도하기를 원하노라” (딤전 2:8)고 지도하며 “감독은 책망할 것이 없고 제 고집대로 하지 아니하며 급히 분내지 아니하며”(딛 1:7)라고 말함으로써 지도자의 덕목의 하나로 분노를 멀리 할 것을 요구하고 있다.[64] 그러나 성서안에 분노에 대한 다른 견해가 기록된 본문을 찾아 볼 수 있다. 즉 에베소서 4 장 25 절부터 보면 “그런즉 모든 거짓을 버리고 각각 그 이웃으로 더불어 참된 것을 말하라, 이는 우리가 서로 지체가 됨이니라. 분을 내어도 죄를 짓지 말며, 해가 지도록 분을 품지 말고... 모든 악독과 노함과 분냄과 떠드는 것과 훼방하는 것을 모든 악의와 함께 버리고, 서로 인자하게 하며 불쌍히 여기며 서로 용서하기를 하나님이 그리스도 안에서 너희를 용서하심과 같이 하라”(엡 4:25-26, 31-32)는 말씀이다. 여기에서 26 절을 보면 “분을 내어도 죄를 짓지말라”고 함으로써 분노 자체가 죄는 아니라는 것을 지적하고 있다. 이 본문의 중요한 촛점은 분노를 표현하되 죄가 되지 않는 방법으로 표현하라는 것으로 해석할 수 있겠다. 또한 분노를

---

[64] 우혜자, “분노에 대한 성경적 이해와 상담적 대안” (Th. M. thesis, 안양대학교신학대학원, 2004), 46.

풀지 못하고 마음에 쌓아두거나 억압하는 행동도 하지 말라고 권고하고 있다. 즉 분노를 폭발해서도 안되는 일이지만 분노의 억압도 주의해야 함을 강조한 것이다. 이처럼 성서는 분노를 다음과 같은 상반된 모습으로 묘사하고 있다. 즉 제대로 정당하게 표현된 분노는 사랑의 또 다른 모습이라는 것과, 분노를 품지 말라는 것이다. 그러나 지금까지 전통적인 교회의 가르침은 성서에서 보여준 분노에 대한 여러 입장 중 오직 한가지의 입장 즉, 분노는 죄이고 나쁜 것이기 때문에 분노하면 안된다는 입장만을 강조해 왔다고 주장한다.[65]

오늘날 많은 사회과학자들은 분노경험은 인간의 본성이며 기본 생리학적인 현상이며 자신의 가치와 신념, 의미에 위협을 받았을때 느끼는 감정이라고 주장하고 있다.[66] 또한 심리치료사 들도 분노를 자연적 증상으로 받아 들이도록 지도하며 분노시 그것을 인식 또는 승인해주며 분노를 통해 어떤 결과가 야기되며 이를 어떻게 다루어야 할지를 알려준다.[67] 기독교 상담가들 역시 심리학적인 도움을 받아 '분노는 죄다'라는 것이 기독교인들에게 많은 어려움을 준다는 것을 발견하게 되었다. 더 나아가 분노를 자연적인 것으로 무조건 수용하는 것이 아니라 그것을 적절하게 표현하는 것이

---

[65] Carroll Saussy and Barbara J. Clarke, "*The Healing Power of Anger*" (Minneapolis: Fortress Press, 1996), 116.
[66] Andrew D. Lester, *The Angry Christian* (Louisville: Westminster John Knox Press, 2003), 97.
[67] Ibid., 177.

중요하다고 주장한다. 따라서 분노에 있어서 성경이 말씀하는 가장 핵심적인 내용은 "다스리라"(창 4:7)는 것이며 분노를 표현하는 것은 하나님의 창조의 계획과 목적 안에 포함되어 있으며 화 자체를 거부하거나 무시하지 않고 잠언에 나와있는 것처럼 화를 잘 다스리고 표출하는 것이 더 중요하다는 것에 동의하고 있다.[68] 앤드류 레스터(Andrew D. Lester) 는 분노에 대한 보다 발전적이고 긍정적인 차원에서 성경이나 신학적 견해를 강조하여 왔다. 즉 분노는 하나님의 존재 모습이며 하나님의 형상의 일부분으로 분노를 경험하고 표현하는 것도 이마고데이에 포함되어 있는 것이라고 주장한다. 분노는 분리되어 있는 것이 아니라 하나님의 이미지에 포함되어 있으며 하나님이 만드신 많은 감정들중에 하나인 분노도 인간 본성에서 충분히 발견할 수 있다고 주장한다.[69] 비록 우리가 가끔 잘못 쓰기도 하고 그것으로 우리 삶을 파괴시키기도 하지만 분노의 목적은 긍정적 이어야 하며 하나님이 인간에게 주신 분노의 3 가지 목적이 있다고 강조한다. 첫째, 분노는 우리의 몸과 생각을 준비시켜 주며 둘째, 우리의 육체적, 정신적, 영적인 건강을 위해 분노가 올바른 상황에 따라 실행되며 셋째, 평화와 정의를 실현하기 위해 하나님과 같이 일하게 되는 동기가 생기게 된다고 긍정적인 평가를 하고 있다.[70] 그러나 분노는 절대적으로 개인의 선택이며 얼마든지 스스로 통제할 수 므로 개인적인 책임은

[68] Ibid., 172.
[69] Ibid., 173.
[70] Ibid., 175.

물론 어쩔 수 없었다는 표현은 생리학적으로 볼때 불가능 하다고 주장한다. 감리교의 창시자인 요한 웨슬리도 "우리는 감정을 충분히 통제할 수 있다"고 강조하였고 "분노는 내게 자연적인 것입니다. 가끔씩 비이성적일 수 있지만 나는 매일 경험합니다. 하지만 나는 하나님의 은혜로 조절할 수 있습니다. 기도하면서 자신을 잘 관찰하면서 ..."라고 강조함으로써 '분노의 다스림'에 대한 개인의 책임을 강조하고 있다.[71] 결론적으로 분노는 하나님의 축복이고 선물이며 좋은 심리적 창조물로써 우리의 영적인 여정의 동반자가 될 수 있기에 분노를 없애기 보다는 그것을 통해 우리 자신을 더 많이 알아가는 계기가 된다고 강조한다. 더 나아가 어떤 상황이나 어떤 두려움에 분노하는지 그 이유를 알게 됨으로써 우리의 분노의 잠재성을 수용하고 발전과 변형이 되도록 그 상황을 스스로 변화시켜야 한다고 주장한다. 왜냐하면 이러한 과정이야말로 일평생 영적인 성숙과 풍성한 삶으로 인도하는 과정이기 때문이다. 따라서 성서의 올바른 이해를 가지고 분노를 이해하고 이를 효과적으로 사용하여 긍정적인 기회로 삼고 분노에 대한 부정적인 반응을 어떻게 잘 다룰 것인지를 책임감을 가지고 노력할 때 성서의 올바른 가르침을 따르는 것이라고 주장한다.[72] 따라서 교회가 여성의 분노를 적대시하거나

[71] Ibid., 181.
[72] Ibid., 184.

부정적인 죄의식을 강조하기 보다 새로운 변화를 위한 매개체로 그 분노를 이용할 때 보다 긍정적인 신앙 성숙의 기회가 될 것이다.

C. 인지행동치료 (Coginitive Behavioral Therapy) 의 관점에서 보는 분노

1. 인지행동 치료의 시작

많은 분노 연구자들은 분노 경험 및 분노 유발에 있어서 인지적 과정이 결정적으로 관여하고 있다고 주장한다. 분노 해결을 위한 다양한 접근의 치료들이 임상 현장에서 시도 되었는데, 이중 최근에 가장 널리 활용되며 각광 받고 있는 치료법이 인지 행동 치료법이다. 인지 행동치료는 사람의 정서나 행동은 그가 세상을 구조화하는 방식에 따라 결정된다는 이론적 근거인 '인지모형'(Cognitive Model) 에 기반을 두고 있으며 두 가지 핵심 개념에 기초하고 있다. 첫째, 사고는 감정과 행동에 영향을 미친다. 둘째, 행동양식은 사고 패턴과 감정에 영향을 미친다. 이러한 관점은 이미 오래전 부터 철학자들 사이에서 비롯되었으며 바람직한 방식으로 사고함으로써 고민을 줄이고 행복감을 증진시킬 수 있다는 관점은 여러 세대와 문화에 걸쳐 나타나는 공통 주제였다. CBT 의 구성 개념들은 1960년대 초 아론 벡(Aron T. Beck) 과 그 외 영향력있는 정신과 의사들 및 심리학자들에 의해 발달되었다. 기본 이론들과 치료의 효과는 이후 많은 경험적 연구들을 통해 증명되었는데 처음으로 정서장애에 대해 인지행동치료를

사용하기 시작하여 계속적으로 이론과 기법들을 발전시킨 그는 초기 논문들에서 우울을 인지적으로 개념화하였다.[73] 그 후 역기능적인 인지와 그에 따른 행동을 변화시키기 위해 인지적 접근의 치료를 제안하였으며 이에 관해 수많은 연구들이 수행되었다. 그 결과 인지행동적 이론들과 기법들은 분노는 물론 우울장애, 섭식 장애, 정신분열증, 양극성 장애, 만성적 통증, 성격장애, 물질남용 등을 포함한 광범위한 영역으로 확장되어 커다란 영향을 미치게 되었다. 실제 이러한 다양한 정신 병리에 대한 300개 이상의 인지행동치료의 연구들이 진행되었다.[74]

2. 인지행동 치료의 목표

인지행동 치료는 역기능적인 사고와 행동을 수정하는 것이며 보다 단기적이며, 구조화된 현재 지향적인 정신치료이다. 이는 지금까지의 정신치료의 주된 연구방법이었던 자아의 퇴행, 아동기 대상의 상실과 실망에 의한 자존감의 손상, 미해결된 과거의 갈등을 이해함으로써 성격의 변화를 촉진하고, 자기방어, 자아의 왜곡, 초자아의 결함 등을 중심으로한 정신 분석적 치료와는 다른 접근 방법이라 할 수 있다. 즉 왜곡된 사고와 학습된 자신, 타인, 세계에 대한 부정적인 견해를 파악하여 병적인

---

[73] J. H. Wright, M. R. Basco, and M. E. Thase, *Learning Coginitive-Behavior Therapy 인지행동치료,* trans. 김정민 (서울: 학지사, 2009), 46.
[74] Ibid., 16-7.

증상을 완화시키고, 자기 파괴적인 인지 내용을 파악, 개인의 특정한 오류적 가설들을 변화시키는 것이다. 더 나아가 내담자의 부정적인 사고나 왜곡된 인지구조를 좀 더 합리적이고 적응적인 것으로 재구조화하는 것이다. 이렇게 현재의 문제에 집중하고 그 해결점에 중점을 둔 인지행동치료의 대표적 치료가인 벡(Beck) 과 페르난데스 (Fernandez)는 지난 20년간 이루어진 분노에 대한 다양한 치료법과 연구들을 중심으로 분석 한 결과 다른 치료에 비해 가장 효율적임을 주장하였다.[75]

3. 인지행동 치료의 핵심 요소

a. 자동적 사고 (Automatic Thoughts)

아론 벡(Aron Beck)은 분노가 사건 자체에 의해서 유발되는 것이 아니라 개인이 사건에 주관적으로 부여하는 해석이나 의미 부여에 의해 유발된다고 주장하였다. 즉 특정상황에 부여하는 의미는 개인이 갖고 있는 신념 체계에 의해 결정되며 이러한 신념 체계는 특정상황에 처하면 자동적으로 활성화되어서 여러 가지 분노 사고를 일으킨다고 보고 그는 이러한 분노 사고들을 '자동적 사고'(Automatic thoughts) [76] 라고 명명하였다.

---

[75] 채정호, 김원, and 유태열, "인지행동치료의 치료적 효능과 유효성," *인지행동치료*, vol. 3, no.1, 2003, 10.

[76] 전성희, "아동기 자녀를 둔 부모의 분노사고와 분노표현 방식" (M. A. thesis, 숙명여자대학교대학원, 2007), 11.

또한 이를 사건에 의미를 부여하는 첫 번째 해석으로 간주하고 분노와 관련된 의미를 부여할 때 주로 대인관계에서 경험하는 상실이나 자기가치 비하를 통해 심리적 불편감을 경험하게 된다고 강조한다. 그후 규칙에서 위반되었다는 내용이 주가 되는 2차해석이 이루어지는데 주로 “잘못되었다”, “부당하다”, “저런 행동은 책망 혹은 처벌받아 마땅하다”, “나는 정말 희생자다” 라고 해석하고 이로 인해 쉽게 분노로 표현된다고 강조한다. 그의 표현처럼 처음엔 불편감이나 상대적으로 강도가 약한 분노를 일으키다가 2차 해석단계를 거치면서 미분화된 불편감은 강화되고, 정교화되며, 짜증이나 성가심이 계속 증폭되어 강도 높은 분노나 격노에 이른다는 것이다. 따라서 분노가 일어나는 상황에서 자동적 사고는 심사숙고 하거나 논리적으로 따져 본 생각이 아니기에 인지적 오류와 왜곡을 가져올 수 있으며 이는 자녀에 대한 오해나 과장, 적대감을 쌓게 되고 결국 분노로 이끌어 간다고 주장한다.[77] 더나아가 그는 정서적 불편감 혹은 분노를 초래하는 여섯가지 인지적 오류를 강조하였는데, 첫째, 자신과 관련지어 생각하는 개인화 (Personalization)로 거의 혹은 전혀 근거가 없는 경우에도 외적사건과 자신을 연관시키고 스스로 부정적인 사건에 대해 과도한 책임이나 비난을 감수하는 것이다. 둘째, 선택적 사고(Selective Abstraction)로 일부 정보들만을 본 후

---

[77] Aaron T. Beck, *Love is Never Enough 사랑만으로 살 수 없다*, 326.

결론을 내림으로 상황에 대한 자신의 관점을 지지하기 위해 특정 자료들을 걸러내거나 무시하는 것이다. 셋째, 임의적 추론(Arbitrary Inference)으로 정반대의 증거에도 불구하고 또는 증거가 없음에도 불구하고 어떠한 결론은 스스로 내려는 것이다. 넷째, 과잉 일반화(Overgeneralization)로 하나의 사건 혹은 하나 이상의 별개의 사건들을 가지고 결론을 내린 후 이러한 결론을 비논리적으로 확장시켜 적용하는 것이다. 다섯째, 과장과 축소이다.(Magnification & Minimazation) 이것은 어떤 속성, 사건 또는 느낌 등의 의미가 과장되거나 축소되는 것이며 여섯째, 절대적(흑백 논리적) 사고로 자기 자신, 개인적 경험 또는 다른 사람들에 대한 판단이 두개의 범주 중 하나에 해당되는 것이다. 이러한 다양한 인지적 오류를 줄이기 위해 인지행동 치료에서 가장 중요한 목표는 논리상 맞지 않는 모든 오류들을 찾아내는 것이 아니라 내담자로 하여금 인지적인 오류를 범하고 있음을 깨닫도록 하는 것이라고 주장한다.[78] 즉 내담자로 하여금 자신의 자동적 사고의 내용을 인식하게 함으로써 그것의 영향을 줄이도록 도와주는 것이다.

b. 비합리적 (왜곡된) 신념

인지 구조의 한 종류인 비합리적 신념은 자신과 세계에 대한 지식과 정보를 기억 속에 조직하고 저장하는 구성체로 외부 자극을 선택적으로 지각하고 해석하며

---

[78] J. H. Wright, M. R. Basco, and Michael E. Thase, 28-30.

저장하는 기능을 한다. 이 신념은 학자에 따라 역기능적 신념으로도 불리며, 어린 시절의 중요한 경험들이 비합리적 신념을 형성하는데 중요하게 기여한다. 자기 자신이나 타인 혹은 세상에 대한 절대적이고 완벽주의적이며 융통성 없는 비현실적인 신념이다. 이 신념이 위반되면 극단적이고 과도한 정서경험이 초래된다. 다수의 연구들이 비합리적 신념수준이 높을수록 분노 수준도 높아짐을 보고하였는데 이러한 비합리적 신념 중에서 분노와 관련이 높은 것으로 완벽주의, 남 탓하기, 높은 인정의 욕구, 좌절에 대한 낮은 내성력, 무력감, 과도한 걱정 등을 제시하고 있다.[79]

부모들의 분노를 연구한 멕케이(Mckay)는 분노를 불러 일으키는 자동적인 사고와 부정적 신념에는 속단, 과장, 부정적인 편견 등이 작용한다고 주장한다. 즉 "저 아이는 나를 짜증나게 하려고 하는구나", "나에게 반항하는 거지", "내 인내력을 시험하고 있구나, 어이 한번 보자", "나를 이용하는구나", "일부러 나를 괴롭히려고, 상처를 주려고, 심술을 부리려고 그러는 거지" 등의 속단과 "더 이상 참을 수 없어, "이런 짓을 도저히 참을 수 없어", "이번에는 너무 지나치잖아", "감히 엄마에게 그런 식으로 쳐다보고 행동하다니", "괴씸하다, 너는 항상 이런 식으로 나를 화나게 하는구나"등의 과장과 "저 아이는 정말 통제불능이야", "너무 멍청해", "몹쓸 아이야", "제 멋대로이고

---

[79] 서수균, 26.

고집불통이야", "점잖지도 못하고 나빠"등의 부정적인 편견을 갖고 있다. 그러나 실제적으로 아이들의 행동에는 이유가 있으며 아이들이 부모의 인생을 더 꼬이게 하기 위해 기질적인 차이를 조작해 낸 것이 아니라 기질상 그렇게 태어났기 때문에 그런 식으로 표현할 수 없음을 이해해야 한다고 주장한다.[80] 또한 아이의 연령별 행동에 대한 이해의 폭을 넓히고 행동의 이유를 평가하되 자녀의 기질, 기저의 욕구, 습관화된 아이의 반응을 살펴보고 부정적인 속단을 중립적인 설명으로 대치하며 문제의 크기를 현실적으로 평가하여 과장 대신 정확하게 보고 행동을 묘사하는 것이 중요하다고 강조하고 있다.

c. 인지행동 치료 방법들

이러한 분노를 치료하기 위한 인지행동의 치료적 접근에는 대략 세가지가 있는데, 인지적 재구성 치료와 이완치료와 기술훈련 치료이다. 인지적 재구성 치료의 주요 목적은 비합리적이거나 왜곡된 사고양상을 확인하고 그 결과에 도전함으로써, 적응적인 신념체계와 왜곡되지 않은 사고 형태를 새롭게 구성하도록 돕는 것이다. 즉 분노 상황에서 보이는 부적응적인 자동적 사고와 이들의 기저에 있는 여러가지 인지적 오류를 치료자와 함께 찾고 수정하는 작업이다. 더 나아가 직면한 어려움들에 대한

[80] Matthew Mckay, 78.

적절한 생각과 현실에 대한 균형잡힌 이해를 하도록 부정적 사고를 대처사고 또는 합리적 사고로 바꾸는 것이다.[81] 이때 주로 분노일지를 사용하여 분노를 유발하는 상황을 매일 점검하고 분노를 불러 일으키는 촉발사고(Trigger Thoughts)들을 기록하는 것이 바람직하다.

이완치료는 분노 유발상황에서 생리적 흥분이나 긴장 상태를 낮춰주기 위해 다양한 이완훈련 치료법들을 활용하는 것으로 분노를 효율적으로 관리하는 기본적인 요소이다. 몸의 긴장을 풀고 점진적인 근육 이완훈련을 사용하며, 긴장을 이완시키기 위해 긴장 이완 장면을 사용하는 것인데 늘 평화롭고 안전한 그리고 완전히 평화로운 시간과 장소를 떠올리고 그 모습을 구체화 하는 것이다. 또한 효율적 대처훈련 혹은 자율훈련, 이완법, 호흡법, 명상, 체계적 둔감법등을 사용하는 것이다.

끝으로, 기술 훈련치료는 분노 문제를 포함해서 다양한 심리적 문제들이 대인적 기술 결함에 기인한다고 본다. 이러한 기술 결함은 문제 상황에서 효율적으로 대처하는 것을 어렵게 하고 개인의 목표성취를 방해하므로 원하는 목표를 개인이 성취할 수 있도록 새로운 행동을 학습시키는 것이다. 즉 문제해결을 위한 의사소통을 향상시키는데 초점을 두어 분노 경험을 줄이는데 도움이 되는 것이다. 이 치료에는

---

[81] Michael H. Antoni, Gail Ironson and Neil Schneiderman, *Cognitive-Behavioral Stress Management: Workbook 스트레스의 인지행동치료*, trans. 최병휘 and 김원 (서울: 시그마프레스, 2010), 52.

자기주장 훈련과 사회기술 훈련 등이 포함된다.[82] 자기주장 훈련은 자신이 원하는 것을 말하고 감정을 표현하고 권리를 주장하며 적절한 한계를 정하는 것인데 타인을 비난하지 않으면서도 보호하여 주며 다른 사람들을 무시하지 않으면서도 한계를 정하게 해준다, 이렇게 분명하고 직접적이면서도 공격적이지 않는 의사소통은 최고의 결과를 가져다준다.[83] 사회기술 훈련은 자신의 사회적 지원들을 이해하고 네크워크를 평가하며 강한 사회적 지원을 저해하는 방해 요인들을 찾아내는 것이다. 그리고 사회적 지원을 유지하기 위한 분노 및 스트레스 관리 기술을 배우는 것이다. 특히 사회적 지원의 종류에는 네 가지로 나누어 볼 수 있다. 첫째는, 자신과 감정을 나누고 함께 울어 줄 수 있는 감정적 지원이다. 둘째는, 실질적인 도움과 지원을 줄 수 지원이다. 셋째는, 정보를 제공해 주거나 조언을 해 줄 수 있는 지원이다. 넷째는, 함께 취미생활을 하거나 같은 가치관을 나눌 수 있는 지원이다. 사람은 이러한 사회적 지원을 받을 수도 있고 지원을 할 수도 있으므로 자신의 사회적 자산 중 어떤 부분이 튼튼하고 어떤 부분이 취약한지 살펴보는 것이다.[84] 왜냐하면 다른 사람들과의 좋은 관계는 삶의 즐거움을 배가시킬 뿐 아니라 부족함을 메워 줄 수도 있기 때문이다.

---

[82] 서수균, 28-9.

[83] Matthew Mckay and Peter Rogers, *자신의 분노를 이기는 방법*, trans. 박애선 (서울: 시그마프레스, 2007), 159-60.

[84] Michael H. Antoni, Gail Ironson and Neil Schneiderman, 110-1.

d. 인지행동 치료의 한계성과 성경적 사고에 대한 논의

지금까지의 이론적 접근을 통해 분노는 자녀 양육 시 가장 빈번히 경험되는 정서이며 어머니의 정신건강이나 대인관계 및 자녀의 발달에 있어서 매우 중요한 영향을 미치고 있음을 보았다. 또한 외부 환경적 자극인 사건이나 상황에 대한 개인의 자동적이고 부정적인 신념을 인지적으로 재구성함이 중요함을 살펴 보았고 분노의 적절한 표현양식과 대처 행동을 선택하는 치료법을 설명하였다. 그러나 최명희(2007) 와 김예식(2005) 의 연구에 의하면 인지행동적 치료를 근간으로 비합리적 사고에서 합리적 사고로, 더나아가 신앙에 근거한 성경적 사고로 사고의 방향을 전환하도록 자극하는 것이 중요하다고 강조한다.[85] 왜냐하면 인지 행동치료 방법과 일반 상담이 내담자의 당면 문제를 해결하여, 현실에 적응적으로 대처할 수 있도록 돕는 것에서 끝나지만, 기독교적 목회상담에 있어서 중요한 임무는 내담자가 소유하고 있는 하나님과의 관계를 바르게 정립시켜 주는 것이다.[86] 그러므로 내담자가 절대자와 맺고 있는 관계, 종교적 성향을 잘 파악하고 이해함으로써 내담자가 가지는 자아에 대한 개념과

[85] 최명희, "분노의 심리적 과정과 치료에 관한 연구" (Th.M. thesis, 국제신학대학교 신학대학원, 2007), 62: 김예식, "신앙적사고로의 전환을 통한 크리스찬 우울증 인지치료," *한국기독교 상담학회지*, vol. 10, 2005, 7-34.

[86] 유영권, *기독(목회)상담학 영역 및 증상별 접근* (서울: 학지사, 2008), 66.

하나님에 대한 개념의 차이를 해석하여 이해할 수 있도록 도와 주어야 한다는 것이다.[87]

예를 들어 "중요한 모든 사람들로부터 사랑 받고, 인정받고, 이해 받아야만 가치 있는 사람이다. 만약 그렇지 않으면 끔찍하다"는 비합리적 사고에서 "내가 나를 존중하고 나의 능력과 노력으로 인정을 받고, 사랑 받기 보다 사랑을 주는 것이 더 생산적이다"라는 합리적 사고로 전환시키되 더 나아가 "하나님은 독생자를 주실만큼 나를 사랑하신다, 나는 그 사랑으로 나와 모두를 넉넉히 사랑하신다"라는 성경적 사고로 변화시켜 주는 것이 중요하다고 강조한다. 또한 "나는 항상 고통 없이 편안해야만 한다"는 비합리적 사고에서 "고통 없이 얻을 수 있는 것은 아무것도 없다, 고통을 좋아하지 않아도 나는 이런 불편을 참아내고 견딜 수 있다"는 합리적 사고로 전환시키고 더 나아가 "하나님은 고통을 통해 성숙하기를 원하신다. 고통은 축복의 시작이며 새로운 체험을 위해 값진 것"이라는 성경적 사고를 갖도록 유도한다는 것이다. 또한 이러한 접근법은 영적인 죽음에서 자유의 상태로 옮겨가 하나님을 올바로 보고 진정한 구원을 얻게 되는 충분한 시간이 된다고 주장한다. 이렇게 신앙적 사고는 치료자의 적극적인 치료 개입을 전제로 하며 왜곡된 하나님의 이해로 인해 왜곡된 자기이해, 세상과 미래에 대한 부정적인 전망을 수정하기 위해 치료자의 적극적인

[87] Ibid., 70.

치료개입을 전제로 한다.[88] 그리고 가해자에 대한 공감과 자신 역시 용서가 필요한 죄인임을 깨닫는 겸손함에서 비롯될 때 진정한 분노의 치료는 완성된다고 강조한다.[89]

지금까지 살펴본 인지행동 치료는 분노를 일으키는 개인의 부정적인 사고와 왜곡된 비합리적 신념을 보다 세밀하게 고찰하고 분석하여 새로운 개념과 사고로 전환시켜 분노를 치료하는 장점이 있다. 분노 치료법도 매우 실제적이고 구체적이어서 단기적인 유효성을 지니고 있으므로 여성의 분노 해결을 위한 활용 가능한 접근법이 되리라 생각된다. 그러나 분노 해결을 위한 상황이나 사고를 전환시키는 책임이 전적으로 분노를 느끼는 주체자에게 국한되어 있으므로 모든 상황과 사고에 대한 책임을 현재 분노 감정을 느끼는 주체자에게 전가되는 경향이 있다. 따라서 어느정도 인지적 사고가 가능하고 문제해결을 위한 주체의식을 가진 내담자에게만 적용 가능한 이론이 될 수 있다.

또한 여성의 분노는 여성의 인지왜곡과 같은 심리내적 문제에서 야기하는 것이 아니라 여성이 가부장적인 문화에서 경험하는 현실 때문에 발생하는 경우도 많다.[90] 내부적으로는 재정적 압박, 사회적 고립과 소외, 시어머니의 참견과 구박, 과도한

---

[88] 김예식, 23.

[89] 최명희, 67-8.

[90] 정희성, "인지치료와 담화이론의 만남," *신학과 실천*, vol. 26, no. 2, 2011, 79.

가사노동, 배우자의 학대와 몰이해, 남편과 아이들, 시댁 가족들과의 관계등 삶의 정황에서 실제 경험하고 있는 구체적인 원인에서 비롯될 수도 있기 때문이다. 더나아가 여성을 둘러싼 주변 인간관계, 사회, 국가, 종교등 복합적 요인에 의해 야기된 실제 일상에서 경험하는 여러 요인들도 작용할 수 있다. 따라서 여성의 분노문제를 지나치게 개인화 하기보다는 총체적이고 근원적인 원인규명을 위해 여성을 둘러싼 주변 환경과 문화, 가치관, 상황등을 이해하는 거시적 접근이 필요하다고 생각된다. 성서적 사고로의 전환 역시 지금까지 교회에서 여성의 위치와 경험등을 고려할 때 몇가지 해결해야할 장애요소를 갖고 있다고 생각된다. 왜냐하면 하나님은 다양한 이미지와 비유로 성서속에서 묘사되었음에도 불구하고 기독교 전통속에서 하나님은 항상 '하나님 아버지'로 남성신의 모습이었다. 예수님과 제자들, 성서의 주요한 인물들, 목사, 장로들도 대부분 남자인 상황인 교회에서 여성들이 느끼는 무의식적인 이미지의 왜곡을 무시할 수 없기 때문이다. 또한 분노에 대한 가부장제적, 성서 전통들이 오랫동안 여성의 분노 경험에 부정적인 영향을 주었고 여성의 소외와 배제의 근원이 되었음을 인정한다. 따라서 교회는 가부장적인 기독교 전통에서 여성만이 경험해온 아픔과 상처에 대한 치유가 선행되어야만이 온전한 성서적 사고를 할 수 있다고 생각된다.

D. 여성 신학과 RCT (Relational-Cultural Theory) 관점에서 보는 분노

RCT 이론은 여성의 상황을 여성 심리- 문화적 관점에서 이해할 수 있도록 돕는 여성- 심리학적 이론이다. RCT 의 근간이 되는 개념은 인간의 성장과 성숙이 '관계'속에서 이루어지며 모든 인간이 관계에 대한 열망을 가지고 있다는 것이다. 특히 여성의 성장은 상호공감 (Mutual Empathy)과 상호 힘을 실어주기(Mutual Empowerment)를 통해서 얻어지는 성장을 돕는 관계 (Growth-Fostering Relationship)가 필수적이며 여성이 관계를 통해서 공감과 힘을 얻지 못할 경우 성장이 일어나는 것은 매우 어렵다고 주장한다. 그러므로 성장을 촉진시킬 수 있는 '관계' (Connection) 를 도모하기 위해서는 먼저 그 관계를 단절(Disconnection)시키는 원인이 무엇인지를 밝혀 내야한다고 주장한다. 또한 인간은 자기의 감정이나 경험이 자기와의 관계 속에 있는 다른 사람에게 인정받지 못할 경우, 그 관계를 계속 유지시키기 위한 방편으로 자신을 분리시키게 된다.[91] 따라서 RCT 이론의 주요한 목표는 상호 성장(Mutually-Growth-Fostering Relationship)을 촉진시킬 수 있는 관계를 생성하고 유지하는 것이다. 즉 서로가 서로를 성장하게 도울 수 있는 건강한 관계성 속에서는 사람들이 공통적으로 다음의

[91] Judith V. Jordan and Linda M. Hartling, "New Developments in Relational-Cultural Theory" In *Rethinking Mental Health and Disorder: Feminist Perspectives,* eds. Mary Ballou and Laura S. Brown (NY: Guilford Press, 2002), 48-70.

다섯 가지를 경험하게 된다. 첫째, 더욱 더 많은 관계를 이루고 싶은 열망을 느낀다. 왜냐하면 좋은 관계라는 것이 어떤 느낌이라는 것을 경험해 보았기 때문이다. 둘째, 관계를 통해 강한 열정과 에너지를 경험하게 된다. 셋째, 자신에 대해 또 자기와의 관계성 속에 있는 상대방에 대해 더 많은 것을 알게 된다. 넷째, 인간 관계속 에서 더 주체적인 역할을 감당하고자 하는 의지가 생긴다. 다섯째, 전반적으로 자신의 가치에 대한 의식이 향상된다.[92]

이 이론의 두 가지 중요한 개념 중 하나는 상호성(Mutuality)이다. 상호성이란 관계성 속에 있는 각 개인이 자신의 감정, 생각, 그리고 느낌들을 표현하고 동시에 상대방의 감정, 생각, 느낌 등과도 교류할 수 있는 것을 의미하는데 이러한 상호성을 통해 서로 동등하게 교류하면서 함께 변화, 발전해 간다는 것이다. 또한 공감(Empathy)이란 자기 자신의 경험을 유지하면서도 상대방과 함께 느끼고 생각할 수 있는 고도의 복합적인 능력이다. 공감능력이 있는 사람은 상대방의 경험을 자기도 보고 느낀다. "성장을 도와주는 관계"는 이렇게 상호 공감 능력을 수반하며 관계성 안에 있는 양자가 다 공감적으로 관계를 맺을 수 있는 능력이 있을 때 가능하다. 그러나 전통적으로 여성들에게는 남자와 자녀들의 발달과 성장을 돕는 역할만이 주어져 왔다. 그러나

---

[92] http: Wikipedia.org/wiki/Relational-Cultural Therapy, accessed January, 28, 2012

여성들 사이에서 자신의 자신의 성장을 경험할 수 있는 그런 관계가 가능하다면 여성들이 다른 사람들의 성장을 도울 수 있는 능력은 더욱 증가될 것이라고 강조한다.[93]

RCT 이론을 처음 발전시킨 학자들은 진 베커 밀러(Jean Baker Miller), 쥬디 조르단 (Judith Jordan), 아이린 스티버(Irene Stiver), 제너 서레이(Janer Surrey) 등이다. 1970 년대 보스턴을 중심으로 시작된 RCT 이론은 여성들의 관계 경험에 중점을 두고 발전되었다. 구체적인 내용들을 살펴보면, 모든 인간은 관계를 추구하는 자연적 욕구가 있는데 이런 관계성 속에서 인간은 소속감과 받아들여짐을 경험하게 된다. 그런데 사람들은 스스로의 모습 속에 다른 사람이 용납하기 어려운 것이 있다고 추정하고 다른 사람과의 관계를 유지하기 위해서는 그것을 감추어야 한다고 믿는 경향이 있다. 이렇게 자신의 모습을 온전히 내보이지 못함으로 결국은 그 관계가 완전히 만족스러운 관계가 되지 못하는 결과를 가져 온다는 것이다.

이 이론의 원조인 밀러(Miller) 는 전통적 심리학 이론과는 달리 여성의 심리 발달 과정은 남성과는 다르다는 것을 자신의 임상 경험을 통해 발견하였다. 그리하여 1976 년에 발간된 "Toward a New Psychology of Women"를 통하여 어떻게 여성이 심리발달을 이루어 가는가 하는 문제를 제기했다. 그 때까지 전통적 심리이론은 발달이라는 것을

[93] Stephanie Covington, *The Relational Theory of Women's Psychological Development: Implications for the Criminal Justice System, Female Offenders: Critical Perspectives and Effective Interventions*, 2nd edition, 2007, 4.

유아기의 의존성에서 탈피하여 성숙한 독립으로 옮겨가는 것으로 보고 있었다. 따라서 전통적 이론에 따르면 인간 성장의 목표는 타인과 분리되어 자급적이고 자율적인 자아를 형성하는 것이었다. 인간이 타인과 완전히 분리되어 완전한 개인화가 이루어질 때 성숙이 이루어진다고 보고 독립성은 강점으로, 타인과의 관계성은 약함으로 이해되었다. 그러나 밀러(Miller) 는 이렇게 분리가 성숙으로의 길이라는 개념에 도전하였다. 그에 의하면 그러한 이론이 남성의 경험에는 적용될 수 있으나 여성의 성숙경험은 그와 다르다는 것이다. 또한 여성의 주된 동기는 타인과의 관계성을 이루어가는 것이라고 강조하였고 여성은 타인과의 관계성 속에서 자아 정체성, 자아 가치성을 발전시킨다고 보았다. 그 동안 많은 심리 이론가들은 여성의 관계성의 필요에 대한 강조를 결핍의 양상으로 간주했으나 그는 분리(Separation)가 아니라, 인간과의 연결관계(Connection)가 여성 성장의 원칙이라고 강력히 주장하고 있다.[94] 그의 연구 이후 많은 연구자들이 여성의 심리적 발달을 이해하는 데 있어서 성별 차이가 얼마나 중요한 역할을 하는지를 조사하였다. 그리고 여성의 성장을 돕는 관계성들의 질적 특징을 연구할 목적으로 웨슬리 대학에 Stone Center 가 세워졌다. Stone Center 의 기본전제는 “연결관계” (Connection) 가 인간의 기본적 욕구이며 이 욕구는 특히

[94] Stephanie Covington, 3.

여성에게 강하다는 것을 보여준 것이라 할 수 있다.[95] 빌린턴(Bylington) 에 의하면 "연결관계" (Connection)란 자신과 관계성 안에 있는 상대와 잘 조율되어 있는 느낌, 그 상대로부터 자신이 이해받고 있으며 가치가 인정받고 있다는 느낌을 발생시키는 상호작용이라고 강조하였는데[96] 이처럼 진정한 연결관계란 상호적이며, 감정 이입이 되고, 창조적이며, 에너지를 발산시키고, 힘을 불어 넣어 주는 그런 특징을 가지고 있다. 이런 연결 관계가 여성에게는 심각한 중요성을 가지고 있어서 여성들이 가정안에서든지 친지와의 관계에서든지 더 나아가서는 사회 안에서 연결이 아닌 단절과 그런 관계성을 위반당하는 경험을 할 때에 큰 정신적 문제가 발생한다고 강조한다.

또한 밀러(Miller) 와 동시대의 여성학자들의 이론 역시 여성들처럼 사회의 비주류층 내지는 사회에서 무시를 당하는 그룹에 속하는 사람들의 상황과 관계속에서의 경험을 이해함이 없이는 정신 건강 전문가들이 결코 바람직한 결과를 끌어낼 수 없다고 강조한다.[97] 즉 전통적인 심리 상담 이론들의 인간의 발달에 대한 이해나 심리 치료를 접근하는 방법이 사회에서 무시당하는 그룹 즉 미국안에서의 유색 인종이라던가 여성의

---

[95] Ibid., 4.
[96] Diane B. Byington, "*Applying relational theory to addiction treatment,*" In *Gender and addictions: Men and women in treatment,* eds. S. L. A. Straussner and Elizabeth Zelvin (Northvale, NJ: Aronson, 1997), 35.
[97] Dana L. Comstock, Tonya R. hammer, Julie Strendatzsch, Kristi Cannon, Jacqueline Parsons, and Gustavo Salazar II, "Relational-Cultural Theory: A Framework for Bridging Relational, Multicultural, and Social Justice Competencies," *Journal of Counseling and Development*, vol. 86, 2008, 279.

삶 속에서의 경험을 제대로 다루지 못하고 있다고 주장한다. 따라서 이 이론의 접근 방식은 진정한 치료는 각 개인이 경험하는 관계가 상호적인 공감대가 형성되고 개인의 성장을 도와주는 그런 관계일 때 가능하다고 보는 것이다. 또 다른 RCT 이론가인 워커 (Walker) 역시 한 인간이 생애에서 경험하는 관계의 발달의 정황은 그 개인의 인종, 문화, 사회적 정체성과 밀접한 관계가 있다고 주장하였다. 더 나아가 쥬디 조르단(Judith V. Jordan) 과 워커(Walker)는 사회적 요소, 혹은 문화가 인간에게 끼치는 영향을 매우 중요하게 보았다. 왜냐하면 어떤 관계도 문화의 영향의 영역에서 완전히 자유로울 수 없기 때문이다. 또한 문화가 어떻게 그에 속한 구성원의 경험을 지배하는 가를 이해함이 없이 인간을 이해하는 일은 불가능하다고 강조한다. 즉 인간이 경험하는 고립감, 수치감, 굴욕감, 억압 등은 관계성에 대한 위반이고 그로 인하여 경험하는 깊은 정신적 외상이며 이러한 정신적 상처가 인간의 고통을 초래하고 인간의 생존을 위협한다고 주장한다. 또한 사회에서 무시당하고 저급하게 취급당하는 부류에 속하는 사람들이 경험하는 고통과 정신적 상처의 기저에는 문화적인 억압, 사회적 따돌림, 그리고 다양한 양태로 행해지는 사회적 불의들이 깔려있다고 강조한다. 비록 억압이 사회 제도적인 것이라 하더라도 인간과 인간과의 관계성 속에서 구체화 된다고 봄으로 인간의 유대감을 위반함으로써 야기된 분열은 새로운 치유적 유대관계가 형성될 때만이 치유될 수

있다고 주장한다.[98] 따라서 RCT 이론은 심리치료 상담가들에게 단순한 증상 개선만을 목표로 하지 말고 증상을 초래하는 원인이 되는 문화적 억압, 사회적 무시, 불의들의 부정적 영향을 개선할 수 있는 좀 더 상황적인 접근을 하라고 강조한다. 더 나아가 상담가들이 환자들로 하여금 자신들의 삶 속에서 성장을 도와주는 관계를 개발하고 유지할 수 있는 새로운 방법들을 찾아보도록 돕는 역할이 중요함을 강조한다.[99]

조르단(Jordan) 역시 RCT 의 핵심이론인 심리적 성장과 관계적 발달 과정의 특징을 다음과 같이 설명하였다. 첫째, 인간은 전 인생 기간 동안 관계를 통하여, 관계를 향하여 성장해간다. 둘째, 성숙을 이루려면 분리보다는 상호성으로 나아가야한다. 셋째, 점점 복잡해지고 다양화되는 관계망에 참여할 수 있는 능력은 심리적 성장의 특징이다. 넷째, 상호 공감성 (Mutual Empathy)과 상호 힘불어 넣어주기(Mutual Empowerment)가 바로 성장을 촉진시켜주는 관계들의 핵심이다. 다섯째, 성장을 촉진시키는 관계성을 가지려면 반드시 진정성이 있어야 한다. 여섯째, 사람들이 성장을 촉진시키는 관계성 확립에 참여하고 기여하게 되면 그 결과로 스스로 성장한다. 일곱째, 인간 발달의 목표는

---

[98] Pamela J. Birrell and Jennifer J. Freyd, "Betrayal and Trauma: Relational Models of harm and healing," *Journal of Trauma Practice*, vol. 5, no. 1, 2006, 49-53.
[99] Dana L. Comstock, Tonya R.Hhammer, Julie Strendatzsch, Kristi Cannon, Jacqueline Parsons and Gustavo Salazar II, 282-3.

생애 전체에 걸쳐서 관계의 능력을 점점 확대시켜 간다는 것이다.[100] 이러한 RCT 이론의 관점들은 유아기 연령의 자녀를 둔 한인 이민 1 세 어머니들의 분노 경험 연구에 중요한 이론적 근거를 제공할 수 있다. 왜냐하면 한인 1 세 어머니들은 이민 생활 속에서 부족한 언어적, 재정적, 사회, 정치적 자원으로 인해 자녀 양육시 사회, 문화적으로 많은 단절을 경험하기 때문이다. 또한 새로운 문화 속에 산다할지라도 오랫동안 그들의 삶에 뿌리박힌 가부장적 문화전통과 교회의 전통들이 여성들로 하여금 부부간, 부모자녀간, 가족간의 많은 단절을 초래하였고 그들의 경험에 끼친 부정적인 영향력들을 분리 할 수 없다. 따라서 자신들의 가족들과 사회환경으로부터 받는 낮은 자존감과 죄책감, 절망으로 인해 우울과 분노를 경험하고 심한 고립감과 소외감 등 상당한 스트레스에 노출되어 자신들의 자아 성장을 도와줄 역할을 하여주는 긍정적인 '관계'에 대한 갈망을 늘 갖고 있다. 따라서 위의 연구들은 한인 1 세 어머니들의 분노를 야기하는 원인들을 보다 심층적으로 이해하는데 도움이 될 이론적 틀이라 생각된다. 더 나아가 그들간의 상호 성장을 도모 시키고 촉진하는 관계성을 가질 수 있도록 도와 주는 근거를 제공하므로 앞으로 보다 구체적인 방법론 연구에도 도움이 될 것이다.

---

[100] Judith V. Jordan, "The Role of Mutual Empathy in Relational-Cultural Therapy," in *Session: Psychotherapy in Practice,* vol. 56, no. 8, Aug. 2000, 1005-16.

Chapter III

한인 여성의 분노 연구 방법

(Methodology on the Study of Korean Women's Anger)

이 논문의 방법론으로는 질적 연구 방법론을 사용하고자 한다. 또한 질적 연구 방법에서 흔히 사용되는 자료 수집형태인 질적 면접을 통하여 한인 1 세 어머니들의 분노 경험을 연구하였다.

A. 질적 연구

질적 연구는 사회적 실체와 현상이 어떻게 해석, 이해되고 경험되거나 생성되는가에 관심을 둔다. 따라서 넓은 의미로 '해석주의자'적인 철학적 입장에 뿌리를 내리고 있으며 자료를 만들어 내는 방법이 융통적이고 자료가 창출되는 사회적 맥락에 보다 관심을 기울이게 된다. 또한 분석과 설명 방법에서 복합성, 세부사항, 그리고 맥락을 이해하는데 중점을 둔다. 그리고 풍부하고 상황적이며, 세부적인 자료를 바탕으로 완숙한 이해를 창출해내는데 목적을 둠으로 피상적인 유형, 추세나 상관관계의 묘사보다는 '본질적인' 형태의 분석과 설명을 보다 강조한다.[101] 따라서 질적연구방법은 연구 결과를 도출해 내는 과정에 연구 대상을 최대한 참여시키며 연구자가 연구대상이 생각하고 행동하

[101] Jennifer Mason, *Qualitative researching 질적 연구방법론*, trans. 김두섭 (파주시: 나남출판사, 2010), 21.

는 일상에 참여하거나 그 일상을 관찰하면서 연구대상이 갖고 있는 경험세계와 가치관을 당사자의 주관적 시각으로 이해하는 연구방식을 사용한다. 즉 통계나 수치만이 일반성을 보장한다고 믿는 양적 연구와는 달리 연구대상이 지니고 있는 모든 것을 가치있는 연구자료로 본다. 이는 양적 연구에서 무시했왔던 바로 그 곳에 숨겨졌거나 소외된 진실이 있다고 보기 때문이다.

질적 접근방법이 활용하는 자료와 조사방법에는 여러가지가 있는데, 우선 민속학적 접근방법(Ethnographic Approaches)은 특정 사회문화적 환경에서 참여 관찰을 통해 얻은 직접적 경험과 파악에 의존하는 조사방법으로 질적연구의 발전에 크게 기여하였다. 해석주의적 접근방법(Interpretivist Approaches)은 사람과 그들의 해석, 인식, 의미, 이해를 주된 자료 출처로 간주하는 방법으로 외부로 드러나지 않는 '내부적 견해'(Insider view)의 파악을 추구한다. 연대기적, 생애사적, 인본주의적 접근방법 (Biographical, Life history and Humanist Approaches)은 사람을 사회적 행위자로 파악하고 이들의 생애, 일대기, 자술전기에서 의미있고 핵심적인 내용을 추출해 내고자 한다. 따라서 구두나 문서 또는 시각적으로 표현되는 사람들의 생활이야기가 자료 출처가 된다. 대화와 담론분석 (Conversation and Discourse Analysis)은 연대기, 인본주의적 접근방법이나 해석주의적 접근방법과 확연히 대조를 이루는데 사람들이 대화를 통해 '사회적 상호작용을 하는 방법'

을 연구하는 것이다. 즉 자연스럽게 이루어지는 대화에서 효율적으로 관찰될 수 있으므로 지극히 경험주의적이며, 특정한 규칙을 적용하여 대화를 순서에 따라 정밀하게 분석하는 방식으로 이루어 진다. 끝으로 정신분석학적 접근방법(Psychoanalytic Approaches)인데 쉽게 인식되지 않는 내면의 '정신-사회적 주제'(Psycho-Social Subject)의 파악을 위해 느슨하게 구조화된 면접을 활용하는 방안을 제시하고 있다. 즉 이 접근방법은 사람들 적극적 행위 주체자로 간주하지 않으며, 이런 점에서 연대기적, 인본주의적 접근방법과는 구분이 된다. 그러나 면접이나 다른 방법을 통해 내면의 무의식 세계에 접근하고자 시도한다.[102]

본 연구에서 이러한 질적연구를 하게된 배경에는 실천신학의 과정이 다양한 인간의 경험과 실천에 관심을 두고 있으며 더 나아가 신학적 이해와 의미를 깨닫는 것을 중요시하기 때문이다. 또한 실천신학은 복합적인 현상에 대해 설명해야 하는 과제를 안고 있으므로 질적 연구를 통해 인간이 경험하는 상황과 이론을 잘 어우러지게 하는데 그 의미가 있다고 본다. 즉 경험과 신학적 이해 속에 이해 될 수 있는 가능성과 이해될 수 없는 거리감 등이 존재하지만 반드시 함께 공유할 수 있는 부분이 있음을 발견하는 해석학적 과정을 통해 경험과 이론간에 공감성과 연결성을 찾아내는 것이다. 그리고 모든 지식과

---

102 Ibid., 86-91.

경험이 상황적이므로 다시 조사되고 실험함으로써 새로운 가치를 발견하는 지속적인 연구가 매우 중요하다고 본다. 따라서 본인의 사역지에서 경험하는 여러가지 상황과 현상 및 지식에 대해 분석하고 이해하며 대안적 방법을 찾기 위해 질적방법론을 사용하게 된다.

B. 면 접

본 연구는 자료수집 방법으로 질적 연구에서 가장 널리 활용되는 면접을 실시하였다. 면접은 심층적(In-depth)이고, 반구조화된(Semi-Structured) 또는 느슨하게 구조화된 (Loosely structured) 형태의 면접을 지칭하는 용어이다.[103] 면접의 고유한 특성을 살펴보면, 첫째, 질적 면접은 일대일 상호작용, 커다란 집단의 면접, 초점 집단의 형태로 이루어지며 대화의 상호작용적 교환이다. 둘째, 상대적으로 비공식적인 형태를 취한다. 즉 공식적인 질문이나 답변의 형태보다는 얼굴을 맞대고 대화나 논의하는 형태로 진행된다. 셋째, 주제가 화제중심적이고 전기적, 이야기식의 접근 방식을 취하여 연구자가 질문의 구조화된 목록 없이, 다루고자 하는 일정 범위의 화제, 주제나 논제만을 가지고 임한다. 넷째, 면접은 적절한 맥락이나 분위기에 초점을 맞추어 해당되는 지식을 얻어내는 작업이

---

[103] Ibid., 97.

다. 따라서 피면접자나 상호작용 자체가 자료출처가 된다.[104] 또한 면접을 기획하고 수행하기 위해 충분한 준비가 필요한데 연구자는 면접의 구조와 흐름을 갖추는데 많은 노력을 기울여야 한다. 면접 과정에서 민첩하고 효율적으로, 조리있게, 그리고 연구문제와 일관되는 방향으로 대처하고 면접의 상호과정에서 유용한 자료를 창출해 낼 수 있어야 하며, 이는 면접 상황의 지적, 사회적 역동성을 의미한다. 끝으로, 면접은 이미 존재하는 지식을 수집하기보다 만들어 가는 과정이므로 질문은 실제 생활 속의 경험에 초점을 맞추는 것이 바람직하며 연구문제와 연구자 자신이 궁극적으로 추구하는 지적 궁금증을 규명하는 성격의 것이 되어야 한다. 질문의 방식과 태도 역시 피면접자가 납득할 수 있어야 하며 피면접자에 대한 사전지식을 바탕으로 그의 주변상황, 경험 등을 고려하고 연구자의 윤리적 입장에 위배되지 않고, 피면접자의 요구와 권리를 고려하며 면접하는 상호작용의 흐름을 방해하기보다는 원활히 하는데 도움이 되어야 하고, 연구자의 연구문제에 관련되는 주제와 화제에 적절한 초점이 모아져야 한다.[105]

본 연구에서는 이러한 연구 방법의 기술들을 토대로 연구 참여자에 의존하기 위해 비지시적, 비구조화된 면접을 사용한다. 면접 시작전 연구자에 의한 면접 방향과 통제를 최소화하고 연구 참여자의 자율적인 생각을 따르기 위해 면접의 취지 내용과

[104] Ibid., 98.
[105] Ibid., 110-2.

목적이 담긴 연구 참여 동의서(Informed consent)를 함께 읽었다. 그 내용을 살펴보면, 인터뷰 도중 대답하고 싶지 않은 질문에는 대답하지 않을 권리가 있으며 인터뷰 자체를 언제라도 중단 할 수 있으며 인터뷰에 대한 질문이나 문제가 있을 경우 주임교수에게 언제든지 연락할 수 있도록 연락처가 기재되어 있었다. 또한 연구의 윤리성을 확보하고 대화 내용의 누락을 방지하기 위해, 참여자의 동의하에 녹음기를 사용하며 인터뷰 내용이 논문 이외에 사용하지 않을 것이며 후에 녹음된 내용은 꼭 파기 된다는 항목이 담겨 있었다. 면접내용의 기록시 익명성을 보장하여 참여자들의 이름을 가명으로 바꾸어 논문에 기재됨을 설명하여 주었다. 충분한 검토후 연구참여 동의서에 서명을 받은 후 면접을 시작 하였다.

면접 중에 비언어적 표현과 특징, 면담에 대한 전반적인 느낌이나 참여자의 반응을 보충하여 기록하기 위해 현장 기록 노트를 사용하였으며 참여자가 긴장하지 않고 자유로이 이야기 할 수 있도록 관계 형성을 위해 최근에 일어난 분노 에피소드에 관한 자료를 수집하는 등 자연스럽게 면접을 시작하였다. 특별히 면접 내용중 중요하거나 특별한 문제가 생긴 경우 좀 더 보충 설명해 줄 것을 요청하였으며 면접 중간에 참여자가 연구자나 연구에 대해 궁금해하는 경우는 진솔한 태도로 대화를 진행하였다. 면접은 1회에 약 50분-1시간 정도 유치원 상담실에서 진행되었으며 어린 자녀를 동반하지 않았으므로 방

해를 받지 않고 자유스럽게 이야기 할 수 있었다. 좀더 추가적인 기록이나 면접이 필요한 경우 3명에게 다시 한 번 면접을 요청하였으며, 어머니들 모두 매우 협조적으로 자신의 문제를 자연스럽게 토로하였기에 보다 심층적인 면접을 유도할 수 있었다.

C. 연구대상

본 연구의 대상은 미국 매릴랜드주 하워드카운티 컬럼비아에 소재한 만2세-4세 까지의 연령을 교육하고 있는 한인 기독교 유치원 Rainbow Chrisitian Learning Center 에 자녀를 보내는 10명의 학부모(어머니)들이다. 이들이 미국에 오게 된 동기는 결혼, 유학, 가족이민의 순으로 나타났으며, 이들의 평균 연령은 33세이며 대부분 대졸이상의 학력을 가지고 있다. 이 중 현재 직업을 가지고 있는 이는 2명이며 풀타임이 아닌 파트타임의 비정규적 직업을 가지고 있었다. 나머지는 자녀양육이나 경제적 여건으로 인해 학업을 포기하거나 직업의 기회를 갖지 못한 가정 주부들이다. 종교는 기독교가 8명으로 대부분이 교회에 출석하고 있었으며 자녀 수에 있어서 한 자녀 혹은 두 자녀를 가진 참여자가 대부분이었다. 가족관계에 있어서 미국내 전혀 친척이 없는 경우가 7명으로 대부분 자녀 양육시 친척이나 가족들의 도움없이 양육을 책임지는 실정이었다.

D. 자료 분석

면접을 통해 수집된 자료는 바로 상세하게 컴퓨터 기록을 하여 각 사례별 기록 모음을 만들었으며 본 연구의 자료분석은 질적 분석의 일반적인 절차인 부호화, 코딩 그리고 주제의 발견이라는 세개의 과정으로 이루어졌다. 면담내용들은 분석적 귀납 방법을 통하여 분석하는 개방적 코딩방법(Open Ending)을 사용하였는데 수집된 자료에 기초해서 자료 속에 함축된 의미에 맞는 주제나 용어를 연구자가 직접 찾아 내거나 만들어 내는 방법으로 분석, 정리하였다. 즉 개방코딩에서 일반범주, 하위범주, 주제들을 도출하였다. 또한 연구자의 주관적 해석을 최소화하기 위해 선행연구와 이론서를 반복적으로 탐독하였고 의미있는 해석을 하기 위해 연구자로서의 견해를 넓히는 노력을 하였다.

Chapter IV

연구 결과 및 해석

(Results and Interpretation)

A. 연구 대상자의 인적 사항

10명의 연구 대상자들에 대한 간단한 인적사항은 다음과 같으며 이름은 모두 가명을 사용하였다.

조미영: 37세로 한국에서 대학을 졸업하고 2002년 가족 이민으로 도미하였으며 결혼한지 4년된 가정 주부로 자녀로는 3세 남아 한명이다. 종교는 카톨릭이며 미국내 친정 식구들과 빈번한 교류를 하고 있다.

김선희: 42세로 2003년 결혼 후 도미하였으며 결혼한지 9년이 되어 3자녀를 두었으며 종교는 기독교이다.

정수아: 31세로 2007년 도미하여 현재 2자녀를 둔 가정주부이다. 남편은 유학생이며 자신도 전공인 피아노 공부를 위해 유학을 왔지만 자녀출산으로 공부를 포기하고 가사일에만 전념하고 있다. 종교는 기독교이다.

박지민: 29세로 현재 두 자녀를 두고 있다. 대학에서 미술을 전공한 관계로 파티 전문 대행업체에서 파트타임으로 일을 하고 있다. 종교는 기독교이다.

홍수연: 32세로 대학원 진학을 위해 유학 후 현재 남편과 결혼하였고, 그 후 가정 주부로 6년이 되었다. 자녀는 남아 1명이며 현재 종교는 무교이다.

강미정: 41세로 결혼한지 8년이 되었고 자녀는 2명을 두었으며 종교는 무교이고 현재 부모 이혼 후 떨어졌던 친정어머니와 함께 살고있다.

한희경: 31세로 현재 유학생인 남편을 따라 미국에 온지 4년된 주부이다. 자녀로는 1명의 딸을 두었으며 종교는 기독교이다.

김자영: 29세로 어릴때 미국에 이민온 현재의 남편(1.5세)을 만나 5년째 결혼생활을 하고 있다. 현재 1명의 남아를 둔 가정주부이며 종교는 기독교이다.

최윤아: 33세로 결혼 5년차 가정주부이다. 현재 많은 시댁식구들과의 교류가 빈번하며 자녀가 이 유치원을 다니는데 실제적인 도움을 받기도 하고 그들의 자영업 일터에서 간간히 파트타임으로 도와주고 있다. 종교는 기독교이다.

이윤정: 31세로 가족 이민으로 도미하였으며 현재 미국 대학에서 약학을 다시 공부하는 학생주부이다. 결혼한지 8년이 되어 두 자녀를 두었고 파트타임 약사로 일하고 있다. 종교는 기독교이다.

B. 연구결과 및 해석

면접은 대략 25-30개의 다양한 질문들로 약 1시간 가량 이루어졌으며 그에 대한 답변을 기록하고 부호화한 결과 수집된 자료 속에 함축된 주제나 용어를 찾아낼 수 있었다. 즉 분석적 귀납 방법을 통해 분석하는 개방적 코딩방법을 사용한 결과 상위범주, 하위범주, 주제들을 도출하였다. 상위범주는 총 4가지로 분노 유발 혹은 억제의 원인, 분노의 표현과 해결방법, 분노시 나타나는 신체적, 정서적 반응과 자녀를 포함한 가족들의 반응, 분노해결을 도와주는 신앙공동체 및 가족내의 상호공감 등으로 나누어 볼 수 있다. 그에 따른 하위 범주로는 양육스트레스, 가부장제적 문화과 가치관들, 문화적응 스트레스, 관계의 단절, 성서와 교회의 전통의 영향, 자신의 부정적 사고와 왜곡된 신념들, 분노시 나타나는 신체적 반응과 정서적 반응들, 가족들의 다양한 반응형태들, 분노해결을 위한 가족과 신앙공동체 내의 상호공감의 경험들로 나타났다. 이로 인해 68개의 code가 발견되었으며 그 중 가장 빈도수가 높은 것들에 한해서 개별적인 경험등을 기술하고 왜 그런 경험이 일어났는지 실천 신학적 관점에서 해석하고자 한다.

1. 분노 유발과 억제의 원인

a. 양육의 스트레스

자녀의 출산은 부모에게 큰 기쁨의 시간이다. 많은 부모들이 자녀를 기르면서 기쁨과 보람을 느끼기 마련이지만 양육시 감당해야 할 여러가지 어려움들을 만나게 된다.

즉 개인적인 활동에 제한이 생기며, 신체적인 피로가 증가하고 경제적인 부담이나 자녀를 잘 키워야 한다는 심리적 부담을 갖게 된다. 특히 어머니는 자녀 양육에 있어서 대부분의 역할을 수행하므로 어머니가 경험하는 긴장감은 자녀의 발달 전반에 영향을 미칠 뿐 아니라 가정 생활에도 부정적인 결과를 초래하게 된다.[106] 면접 결과 분노 유발의 가장 큰 원인 중 하나인 양육의 스트레스는 절대적인 수면부족과 개인적인 휴식시간의 부족 등이 가장 높게 나타났으며 어머니들의 전적인 양육의 책임으로 인한 신체적 피로감이 잦은 분노를 유발하고 있다. 또한 친척이나 주위의 도움이 없이 혼자서 양육을 감당함으로써 한인 1세 어머니들은 과도한 책임감을 느끼고 있으며 이로인해 심리적 우울상태의 지속과 잦은 분노를 유발하고 있다. 면담 내용 중 양육에서 오는 스트레스의 구체적인 내용을 자세히 소개하면 다음과 같다.

b. 신체적 피로

> 하루종일 아이들을 돌보다 보면 지치고 힘이 달려서 저녁이 되면 몸이 녹초가 되어요. 둘째아이는 지금 1살반인데 큰 애와 달리 밤에 자꾸 깨서 울고 보채니 도대체 한잠도 잘 수가 없어요. 매일밤 두아이를 목욕시키는 일도 너무 힘들어요. 아이가 하도 버둥거려 씻기고 난후 큰 아이를 씻 길때면 너무 힘이 들고 지쳐서 아이가 제대로 움직여 주지 않으면 소리를 지르게 되어요.

c. 긴장감

---

[106] 박영아, "영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 변인," *영유아교육연구*, vol. 8, 2005, 98.

친정 부모님들이 다른 주에 사시고 25세에 결혼해서 빨리 아이를 나았는데 남편이 자영업으로 아침 일찍 출근해서 밤늦게 집에오니 제가 하루종일 아이를 돌보느라 긴장하고 모든 일들이 아이를 위주로 돌아가다 보니 남편에게 힘들어서 엄마 노릇 못하겠다고 선언했어요.

d. 과도한 책임감

시댁식구들 외에는 아무도 없는데 시댁식구들 모두 일을 하시기 때문에 아이를 맡길 곳이 전혀 없었어요. 공부도 포기하고 아이를 키웠는데 아이가 말도 늦고 발달장애가 있어서인지 말이 안통하고 외출을 해도 도저히 제 힘으로 감당이 안됬어요. 아이 때문에 식당에서 밥을 제대로 먹은 적이 없고 아이가 전혀 아빠한테도 안가고 제게만 떼를 쓰니 너무 힘들어요.

e. 개인휴식시간 부족

남편이 유학생이라 실험도 해야하고 방학도 없고, 주말도 없이 실험에 매달려야 하니까 잠도 못자고 목 디스크까지 오고 외로움도 느꼈어요. 육아를 전혀 도움받지 못하는 상황자체가, 남편 따라 미국에 와서 혼자서 아이키우느라 고생한다는 생각이 저를 화나게 해요.

f. 우 울

아이낳고 상관할 때 친정부모님은 한국에 오실 수가 없으셨고 시어머니만 미국에 사시는데 타주에 계셔서 오실 수가 없고 남편은 사업을 새로 시작해서 바쁘게 출장을 다녔고 임신 기간에서 아이를 낳을 때까지 혼자서 집에 있으면서 운전도 못하고 무섭고 힘들어서 남편한테 도와달라 말했지만 남편도 짜증을 내며 제 마음을 전혀 이해해 주지 않았어요. 밤에 아이가 울어도 '자기 내일 일 나가야 한다며 짜증을 내서 몰래 아이를 데리고 밖에서 추위에 떨고 있어야 했어요. 지금도 아이는 엄마가 다 키우는 거라며 전혀 협조를 해주지 않아요. 전 그때 정말 너무 우울하고 어디론가 도망치고 싶었어요.

2. 가부장적 문화와 전통

가족 구성원간의 권력의 불균형과 불평등한 관계는 오늘날에도 끊임없이 계속되고 있다. 즉 남성 우월주의적인 사고방식과 남성들의 가정에 대한 관심과 배려, 양육과 가사노동의 동등한 참여와 책임을 나누지 않는 가부장제적 가족개념을 갖고 있는 한 여성의 분노는 해결될 수 없으며 분노를 내면적으로 억압함으로써 많은 어려움을 갖게 된다. 한인 1세 어머니들 역시 양육과 집안 살림은 여자의 몫이라는 양육에 대한 배우자 혹은 시집식구들의 가부장적인 사고로 인해 양육의 전적인 책임을 강요당하고 있다. 따라서 이로 인해 분노가 가장 높게 나타났으며, 시집에 무조건적인 복종의 강요, 매사에 여자가 참아야 집안이 평안하다는 전통 가부장적인 가치관으로 인해 자주 분노를 경험하고 있다. 면담시 나타난 구체적인 내용은 다음과 같다.

a. 양육과 집안 살림은 전적인 여자의 몫 (과도한 책임)

> 남편은 음식준비와 설거지 모두는 전적으로 여자의 책임으로 생각해요. 그래서 한번도 부엌에 들어온 적이 없고 반찬을 사먹기 보다는 집에서 당연히 여자가 해야 한다고 생각하고 만약 잘 하지 못하면 게으른 여자라고 저에게 핀잔을 주어요. 시어머니 역시 남편이 부엌에 들어가면 안된다고 하세요. 양말조차 거꾸로 벗어 놓아 제가 잔소리를 하면 '그럼 네가 할일이 없잖아'하면서 '그건 여자가 하는거야'하며 책임을 물어요. 아이가 말을 안들으면 엄마가 아이를 잘 다루지 못해서 그렇다면서 나의 잘못으로 돌리죠. 게다가 가사일에 도움을 요구하면 '당신은 남자가 밖에서 얼마나 힘든지 모른다. 당신이 집안일 하는것 보다 100배, 1000배는 힘든 전쟁터와 같다' 며 하는 일이 없으니까 불만이나 말하고 남편을 피곤하게 한다고 짜증을 냅니다. 내가 나가서 일하겠다고 하면 네가 벌어오는 돈이 얼마나 도움이 되겠냐며 저를 무시해요. 그럴

때 마다 정말 분하고 억울하고 화가 납니다. 정말 다 팽개치고 한국으로 돌아가고 싶어서 가겠다고 말한적도 있어요.

b. 여자는 무조건 시집에 복종

70년대 이민오신 어머님은 남자는 절대 부엌에 들어오면 안된다. 여자는 친정근처에는 가까이 가면 안된다. 며느리는 무조건 시어머니에게 복종해야 한 다는등 늘 저에게 강요하세요. 남편이 아이들 목욕하는걸 도와주는 걸 보시고 제가 해야할 일을 남편한테 맡겼다고 야단을 치시는가 하면 저희 집에 방문해 계시는 동안 삼시 세끼 다 다른 반찬으로 밥을 해내기 원하시고 그러시면서도 늘 음식타박을 하셨어요. 마치 저한테 모든 책임을 다 지우고 종부리듯이 하실 때, 언제나 저 한테는 "야, 쟤" 하시죠. 정말 답답하면서도 화가 납니다. 게다가 가부장적인 사고방식과 미국적인 사고방식도 함께 강요하시는데 그런 이중적 잣대가 더힘들게 합니다. 예를들어 미국에서는 맞벌이 부부가 당연하다며 집안일도 다 해내고 다른 미국 여자들처럼 나가서 일도 하라고 하십니다. 결혼식때 당신 가족은 한국식으로 예단이며 이것저것 다 받기를 원하시면서, 저 한테는 미국식이라고 하시면서 아무것도 해주시는 것이 없을 때, 밥을 같이 먹을 때, 계속 물 떠와라, 반찬 더 가져와라 요구하시고 당신 아들 생일상을 받기 위해 오셔서 아들이 먹지도 않는 음식들을 생일의 전통이라고 하시면서 해내라고 하실때도 있습니다. 전 그때마다 나는 가족이 아니라 그냥 이 집안 에서 필요해서 이용해 써먹는 사람이구나 하는 기분이들고 화가 납니다.

c. 여자는 무조건 참아야 하는 존재(강요된 인내)

어릴때 저는 늘 "왜 나는 남자로 태어나지 못했을까?"라는 불만적인 생각을 했어요. 자랄때 늘 어머님은 "여자는 조용하고 얌전해야 하고, 참아야 하고 너무 나대면 안되고, 너무 똑똑하고 기가 세도 안좋다"라고 말씀하셨죠. 물론 그 기준에 맞추려고 했지만 속으로는 늘 불만이었어요. 남자들이 가진 자유, 자기를 표현할 수 있는 자유, 자기의 능력을 한껏 개발할 수 있는 자유들이 부러웠어요. 친정 아버지는 늘 이기적인 마음으로 가족들에게 화를 내고 마음에 있는 말들을 여과없이 내뱉으셨기 때문에 그 화를 받고 살았던 저와 엄마, 오빠는 늘 마음

이 아프고 힘들었습니다. 말들이 얼마나 비수같이 사람의 마음에 꽂혀서 심신을 힘들게 하는지 때론 제가 화가 날 때 그런 아빠의 모습을 닮은 것은 아닌지 불안한 마음이 듭니다.
부부싸움을 할 때마다 제가 미안하다고 먼저 사과합니다. 친정어머니는 항상 여자가 참으면 남편이 달라질 수 있다고 말씀하셨고 남자는 아이 같으니 여자가 참아야 한다고 강조하셨어요. 지금 생각해 보면 남편은 하나도 달라진게 없는데 ... 때론 남편이 화를 내는 것도 내가 못해서 그러는가 싶어서 스스로 의구심을 갖게 되었고 서로 화가 날 일이 생기면 방에 들어 가거나 자리를 피해 집에서 나와 집 주변을 돌아다닐 때가 종종 있었어요. 그럴 때 마다 왜 나만 참아야지 하면서 속으로 화가 나고 심지어 우울증까지 왔어요.

3. 문화 변용 스트레스

새로운 문화에 대한 적응과정에는 정체성, 가치관, 행동양식, 인지적 사고 및 태도의 변화를 요구한다. 이러한 변화 과정 속에서 발생하는 문화변용의 스트레스를 감당하기 위해서는 대체 자원이 적절하게 이루어져야만 한다. 그러나 많은 사람들이 그 대체 자원을 찾지 못해 다양한 심리적 증세를 보이고 분노와 좌절, 실망을 경험한다. 이민자로서 한인 1세 어머니들은 외로움과 고립감으로 인한 정서적 불안등으로 분노가 가장 높게 나타났으며 언어적 장벽으로 인해 자녀양육시 병원이나 학교에서 마음껏 자신의 의사를 표현할 수 없는 답답함과 무능력감을 경험하고 있다. 이는 낮은 좌절감으로 이어지고, 사회적 소외감등을 점차 경험함으로써 자신이 이 사회에서 불이익을 당하게 된다는 불안감이 잦은 분노를 유발하게 된다. 또한 자녀를 마음놓고 맡길 수가 없어 배우자와 단둘

이만의 시간을 가질 수 없으며 자영업인 경우 배우자의 무리한 직장생활로 인해 부부간의 대화 부족과 단절을 경험하고 있다. 배우자가 어릴때 미국에 이민 온 경우 이민 당시의 문화를 계속 고집하므로써 부부간에 문화적 갈등을 경험하고 있다. 또한 문화적 차이에 근거한 부모의 양육방식을 그대로 답습하므로써 부부간에 양육방식에 대한 갈등이 깊은 상처와 분노를 유발하게 된다. 자신의 보다 나은 삶을 위해 희망을 안고 결혼후 미국에 온 경우 경제적인 어려움과 언어적 장벽으로 인한 현실 적응력 감퇴등은 깨어진 환상으로 이어져 분노와 절망을 동시에 경험하고 있었다. 이에대한 구체적인 내용을 소개하면 다음과 같다.

a. 깨어진 환상들

> 미국온지 4-5년 됬는데 남편이 집도 있고 일도 하고 돈도 많이 번다고 했는데 막상 미국에 와보니 빛좋은 개살구 처럼 다 렌트집에 월급도 적고 들어가는 공과금도 많아 돈을 모으기는 커녕 결혼후 1년반 살다가 집세도 못내고 해서 집을 숏세일로 넘기게 되었어요. 남편은 중학교 때 미국에 왔는데도 영어도, 한국말도 제대로 잘못하는 것 같아요. 아이때문에 병원에 갈때도 혼자 언어때문에 갈수 없고 제 혼자 힘으로 하는일이 제대로 없어요. 무조건 남편을 의지하 는데 남편도 별로 해결을 주지 못해요. 이런 제 모습이 정말 답답하죠.

b. 외로움, 고립감

> 처음엔 교육 씨스템이 좋고 경쟁도 없어서 아이 키우기에 참 좋겠다 했는데 했는데 친척도 아무도 없고 주위에 도움을 받을 수도 없어서 너무 외롭고 힘이 들었어요. 마음을 터놓고 얘기할 사람이 그리 많지 않고 의지 할 사람도 없는것 같아요

c. 언어적 장벽과 무능력감

영어가 안되니까 아이 병원가기도 두렵고, 아이 학교일에도 참여하고 싶은데 제대로 표현도 못하고 혹시 아이가 학교에서 불이익을 당하지 않을까 조심스럽고 걱정이 되어요.

가끔 약국이나 상점에서 점원들이 이민자라고 무시할 때가 있어요. 내용은 잘 못알아 들어도 느낌으로 알게 되죠. 그럴 때 마다 속시원히 말을 하고 싶은데 말도 제대로 못하는 내가 화가나요.

d. 좌절감과 낮은 자존감

가정에만 있으니깐 갑자기 말이 막히거나 영어가 늘지 않아 걱정스 럽고 영어때문에 부모로써 아이를 잘 지켜주지 못하게 될까봐 심리적인 위축감을 갖게 됩니다. 그럴 때 마다 그런 내 자신이 화가 나요.

남편과 함께 유학와서 피아노 공부를 계속 하려고 했는데 결혼하자 마자 바로 아기가 생겨서 전혀 공부를 할 수 없게 되었어요. 경제사정도 어려워 포기하게 되었구요. 한국에서는 대학원까지 공부를 해서 부모님의 기대도 많았는데 지금은 손가락 놓은지 너무 오래 되서 절대로 다시 시작할 엄두가 나질 않아요. 쉴틈 없이 가사일에, 육아 에 전념하다 보니 몸도 지치고 혼자 기도하거나 성경읽는 시간 도 제대로 못가지고, 그래서 남편과 아이들에게 화를 자주 내요. 결혼때문에, 아이때문에 모든걸 포기했다고..

e. 사회적 소속감 결여, 거부

한국보다 외모나 주위사람들의 관심에 신경을 안써서 좋긴 하지만 미국사람들과 별로 교류도 없고 이 사회에 완전히 들어가지 못하고 이방인처럼 느껴져요.

결혼전 한국에서는 방송국 기자로 직장생활도 하고 내가 하고 싶은 일도 하면서 나름 잘 나간다고 생각했는데 미국에 와서는 전문 직장을 가질 능력도 안되고 내 능력이 사장된다고 생각하면 참을 수가 없어요. 과연 앞으로 미국사

회에서 내가 좋아하는 일로 직장을 갖게 될런지 그저 가정주부로만 늙어 버리겠죠?

f. 단절, 대화부족

남편이 자동차 Finace 에서 일하니깐 9-10시 정도 늦게 퇴근합니다. 하루종일 아빠와 놀지 못한 아이는 늘 자고 있습니다. 아이가 어떨때 나를 보고 아빠라고 하더군요. 아빠가 너무 보고 싶었나봐요. 저 역시 몸이 지쳐 남편과 이야기 나눌 시간도 없습니다. 신랑보고 돈 벌지 말고 일찍 들어오라고 할 수도 없고 11-12시에 남편에게 화를 낼 수도 업고.. 아이가 태어난후 1000번은 싸운것 같아요. 일하고 지쳐서 들어온 남편에게 화내지 말자하고 결심하지만 남편 얼굴만 보면 왠지 화가 납니다.

혼자 조용히 저만의 시간을 갖고 싶을 때가 있어요. 또 남편하고 단둘이만의 시간도 갖고 싶지만 주위에 아이를 마땅히 맡길 수도 없어 안타까워요. 일년에 한번쯤은 남편과의 외출을 꿈꾸기도 합니다.
친정어머니와 저는 앙숙이예요. 지금 함께 사는데 빨리 양로원에 들어 갔으면 좋겠어요. 매사에 저를 간섭하시고 아이들한테도 늘 의심이 많고 시각 자체가 부정적이셔서 제발 고쳐달라고 해도 딸인 저의 말을 듣지 않으세요. 같이 산지 1년쯤 되었는데 정말 너무 힘이 들어요. 내 말을 무시하고 자기 고집만 피우시는 엄마가 너무 못마땅하고 서로 소리를 지르며 싸울때가 많아요. 이젠 가능한 부딪치지 않으려고 대화를 안하고 삽니다. 아예 화조차 포기한거죠.

남편이 어릴때 미국에 왔는데 생각하는 것은 완전히 옛날 한국식입니다. 육아, 가사와 자녀교육은 엄마가 해야하는 것으로 아는지 집안일도 전혀 도와주지 않습니다. 아이 출산후 남편이 산관을 했는데 두고두고 너무 힘들었다며 가끔씩 그 얘기를 들춰냅니다. 아이가 밤에 울면 왜 진정을 못시키냐며 소리를 질러서 저도 남편의 분노땜에 신경이 예민해져서 안정을 하지 못했어요. 남편은 주말에도 아이와 잘 놀아주지 못하고 그저 가끔 선물 사주면 다 된다는 식으로 말해요. 남편은 친구관계도 별로 없고 형제들도 거의 만나지 않아 모임도 별로 잘 안갑니다. 처음엔 저도 참으려 했는데 전혀 나의 마음을 이해해 주지 않는 남편이 미워요. 도리어 나 저때문에 상처를 입었다면서 소리를

지르죠. 대화도 형식적인 말만 하고 이혼을 준비중이예요. 한번 상담을 받아 보자고 남편에게 권했는데 필요없다고 거절하더군요. 남편은 정말 한번도 저의 마음을 이해해 주거나 받아준 적이 없어요.

4. 성서적, 교회적 전통에서의 잘못된 분노의식

여성이 사회와 교회에서 끊임없이 주입당한 메시지는 '분노는 죄이며 올바르지 않다'라는 것이다. 여성신학자들은 이러한 믿음으로 인해 많은 여성들이 쉽게 희생되어 왔다고 주장한다. 또한 모든 그리스도인들이 분노를 격렬하게 표현할 경우 죄책감을 갖게되고 분노가 죄라는 개념을 뚜렷하게 인식하는 경우에는 분노를 억압하거나 자기가 분노한 사실을 부인 또는 억압 등의 수동적 공격의 형태로 표현하게 된다.[107] 따라서 분노에 대한 성서적 가르침과 교회 전통을 잘못 이해하고 적용하게 되면 분노의 감정을 해결하지 못한 채 쌓아두어 더 큰 어려움을 겪게 된다. 더 나아가 그리스도인은 자신의 분노를 억압하거나 분노하는 자신을 부정함으로써 분노를 내면화시킨다고 주장한다.[108] 면접결과 대다수가 기독교인임을 감안할 때 한인1세 어머니들은 자녀와 가족에게 분노후 죄의식을 느끼는 빈도가 가장 높게 나타났다. 또한 '신앙인은 무조건 참아야 한다' '여자가 참는 것이 덕스러운 일이다'라는 교회의 가르침으로 인해 신앙인으로서 분노에 대한 의구심, 해결할 수 없는 자신의 분노에 대한 실망등의 왜곡된 사고를 하고 있었다. 더 나아

---

[107] Mark P. Cosgrove, *Counseling for anger 분노와 적대감*, trans. 김만풍 (서울: 두란노,1996), 67.
[108] 최명희, 20.

가 분노에 대한 목회자의 해결방법인 ‘무조건 기도와 말씀’에 대해서도 적극 동의하기보다 효과적이지 못하다는 답답함을 토로하였다. 따라서 자신의 분노를 부정하거나 억제하는 과정에서 발생하는 신앙적 갈등을 보다 구체적으로 해결할 수 있는 방법이 필요한 실정이다.

> 아이들에게나 남편에게 소리를 지르거나 좋지 않은 소리를 하는 것에 대해 엄마로서 아내로서 참아야 한다는 생각이 많이 들어요. 많은 경우 참고 지나지만 어쩔수 없이 폭발하는 경우도 대부분 그 이후에 신앙인으로서 죄의식이 생겨요. 분노를 품는 것 자체가 자연스런 현상이라 생각도 했지만 한편으로 내가 아직도 작은 그릇 밖에 안되는 구나 하는 생각이 들어요. 특별이 여자가 분노를 폭발하면 가정에 큰 피해를 주고 어지럽게 하는일이라 생각되어요. 정말 힘든 문제는 다른 사람이나 상황이 변하길 바랄 수 없을 때 분노하고 속상해할 시간에 기도를 하거나 성경책을 보아야 한다고 배웠는데 가끔은 내가 신앙인이 아니었으면 때론 내 안에 이렇게 꾹꾹 눌러 차곡차곡 쌓아놓은 감정들을 제 때 제때 세상적인 방법, 상대방에게 바로 이야기 하거나, 상대방을 욕하기등으로 해결했으면 좋지 않을까 의구심을 갖습니다. 신앙인이라는 책임감때문에 마음에 더 많은 한을 품고 있는 제 모습을 보게 됩니다. 또 개인에 따라 상황들이 너무 다르다 보니 교회 전체 차원에서 도움을 전혀 기대할 수 없을 것 같아요. 상담을 전공한 목회자님들도 교회에 별로 없어 무조건 기도만을 강조하시니 너무 안타깝습니다.

5. 부정적인 사고와 왜곡된 신념

인지행동 치료에서는 분노는 그 사건 자체에 의해서 유발되는 것이 아니라 개인이 사건에 부여하는 주관적인 해석이나 의미부여에 의해서 유발된다고 강조한다. 자동

적인 사고나 부정적인 사고는 주관적인 해석을 통해 '잘못되었다, 부당하다, 처벌받아 마땅하다, 나를 괴롭히려고 한다. 나는 희생자' 라는 신념을 가짐으로써 분노를 유발하게 된다. 즉 논리적이거나 깊이 고려하지 않은 인지적인 해석들은 점점 강도 높은 분노를 일으켜 관계의 어려움을 갖게 한다. 이러한 이론적 토대를 가지고 면접결과 한인 1세 어머니들의 분노를 유발하는 자동적인 사고나 왜곡된 신념은 그다지 많이 나타나지 않았다. 그러나 '아이들이 고의적으로 반항하거나 잘못인줄 알면서도 일부러 일을 저지른다' '늘 집안을 어지르고 떼를 쓰며 나의 일을 방해한다' 등의 아이들의 행동에 대한 부정적 사고로 인한 분노가 가장 높게 나타났다. 이는 아동발달의 특성이나 기질적 차이, 자녀의 다양한 욕구나 양육태도에 의해 습관화된 행동에 대한 이해의 부족으로 인해 발생된 왜곡된 신념이나 부정적 사고라고 할 수 있다. 또한 '여성은 반드시 살림을 잘해야만 한다' '남편이 자녀양육에 무관심하면 아이가 잘못 될 수 있다' 라는 가부장제적인 여성의 역할과 양육에서 나타나는 당위적인 사고등이 분노와 관련이 높게 나타났다. 따라서 양육에 대한 구체적인 정보를 제공하고 자신의 양육태도에 있어서 가부장적인 신념이나 왜곡된 사고가 작용하고 있는지의 점검등이 필요하다고 생각된다. 면접결과 나타난 부정적인 사고나 왜곡된 신념의 구체적인 주제들은 다음과 같다.

a. 여성은 반드시 살림을 잘해야 한다.

남편이 친구들을 많이 좋아해서 예고없이 손님들을 초대해서 집에데리고 올경우가 많아요. 제가 반찬 등 준비가 안되어 있거나 집안이 정리정돈이 안되어 있을때 사람들을 불러오면 몹시 화가나요.
여자가 늘 지저분하다거나 살림을 잘하지 못한다고 느낄가봐 불안하고요. 큰 동서는 아이가 둘인데 매일 그 집에 가보면 외모에 신경도 안쓰고 집안도 엉망이예요. 아이들도 너무 지저분하고 ... 음식준비도 제대로 안해놓고 식구들을 초대하다니 ... 그때마다 여자가 도대체 살림을 어떻게 하는 거야 하면서 분노가 생겨요.

b. 남편이 자녀양육에 무관심하면 반드시 아이가 잘못된다.

요즘 아빠들도 육아에 반드시 참여해야 한다고 생각해요. 그런데 우리 남편은 아침일찍 출근해서 밤늦게 퇴근하니 아이들과 놀아주거나 이야기 나눌 시간이 없어요. 아이들도 아빠를 기다리다 잠이 들고.. 저러다 아이들이 잘못되면 어떻하나, 왜 남편은 그리도 힘든 직업을 선택했는지 ... 아이들이 잘못되면 그 이유는 다 남편때문이다라고 생각되어 남편에 대한 원망과 분노가 끓어 올라요.

c. 가족들은 늘 나를 이용한다.

어릴때 부모의 이혼으로 아빠와 살다가 엄마가 저를 미국으로 초청해서 미국에 왔는데 용돈은커녕 미국에서는 일해야 살 수 있다면저에게 집세를 벌어오라고 하셨어요. 대학도 못가고 몇달만에 도저히 엄마와 살 수 없어 독립을 했어요. 그후 미국에서 7day, 2 job을 뛰면서 나를 돌봐주기는커녕 엄마에 대한 불신과 미움만 쌓여만 갔어요. 다행이 결혼해서 좋은 남편을 만나 행복하지만 둘째를 낳고 엄마를 모셔올 수밖에 없었죠. 지금도 우리 엄마는 나를 자식으로 생각하기 보다 자신의 주장만 고집하고 매사에 비판적이며 부정적이세요. 큰 딸인 나를 의지하기 보다는 나를 경쟁상대로 생각하고 내말을 무시해서 가능한 엄마와 대화를 안하고 살려고 합니다. 화가나서 엄마와 싸울 땐 서로 소리 지르고 한번도 서로가 미안하다며 화해한 적이 없습니다. 우리 엄마는 나를 이용하거나 괴롭히려고 있는 사람 같아 신뢰할 수 없어 화가 납니다.

d. 아이들은 나를 괴롭히려고 한다.

두 딸아이가 틈만 나면 서로 싸웁니다. 동생은 언니에게 안지려하고 집안을 어지르고 제가 학생이라 공부를 하려고 하면 더욱 저에게 많은 것을 요구합니다. 저 아이들은 마치 제 인생을 방해하려고 태어난 아이들처럼 행동을 할 때가 있습니다. 반항하고 떼쓰고 서로 양보 안하고 싸우면서 엄마를 괴롭히는 아이들이죠

갑자기 시누가 가게에 나와서 일좀 도와달라고 해서 작은아이를 시어머니에게 맡기도 늦게까지 일하고 왔는데 몸살끼가 있어서 인지 너무 힘들었어요. 집에와서 자려는데 아이들이 저를 귀찮게 하고 떼를 써서 아이들에게 화를 냈어요. 아빠도 아이들을 돌보기는커녕 저한테만 미루고 아이들도 한번도 엄마가 쉬는 모습을 그냥 두려고 하지 않는것 같아요.

2. 분노 표현과 개인적 해결방법

면접결과 8명 이상이 지금도 매일 1회 혹은 주 3회이상 분노를 표현하고 있었다. 경미한 표현에서 폭발에 이르는 등 그 정도가 다양하게 나타났으며 분노를 억제하는 2명은 분노를 표현해도 소용없고 상처만 증대됨으로 오히려 체념상태에 머물러 있었다. 표현방법으로는 배우자와 자녀에게 소리 지르기가 가장 높게 나타났고, 배우자와 대화단절, 자녀에게 폭언, 아이를 때리고 야단치기, 화장실에서 물건을 던지며 소리 지르기등 다소 공격적이고 폭력적인 형태로 분노를 표현하고 있었다. 이를 해결하기 위해 드라이브, 친정 식구들과의 전화, 인터넷 청취, 잦은 외출, 쇼핑 등을 이용하지만 경미하게 잠시 해결될 뿐 근본적인 해결책은 되지 않는다고 설명하였다. 상처들이 다시 생각나고 현재

해결되지 않은 문제들이 그대로 남은 상태에서 분노의 악순환만을 거듭하고 있는 실정이기에 자신의 분노를 보다 효과적이고 건설적으로 해결할 수 있도록 도움을 요청하였다.

a. 소리지르기

아이가 편식이 심하고 계속 다른 것을 달라고 소리칩니다. 처음엔 타이르다가 너무 화가나면 왜이리 나를 괴롭게 하냐면서 확 소리를 질러요. 조금 후련하지만 아이의 상황은 전혀 바뀌질 않습니다.

아이가 빨리 학교에 가야하는데 꾸물거리거나, 목욕시 제 몸이 지쳐서 힘이 드는데 제말대로 빨리 움직이지 않으면 아이 엉덩이도 때리고 큰 소리를 치면서 화를 냅니다. 거의 매일만 아이와 씨름을 하고 화를 자주 내지요. 제몸이 힘이 드니까

b. 물건 던지기

아주 화가나서 한번은 화장실에 들어 물건을 마구 던졌는데 조금 화가 풀렸어요. 그런데 아이들도 저를 따라하더군요 정말 어떻게 화를 다스릴지, 그 방법을 잘 모르겠어요.

c. 남편과 대화단절

1주일동안 남편과 말을 하지 않습니다. 남편이 밥을 먹던지, 나가던지, 신경도 안쓰고 ... 처음엔 별것도 아닌데 남편한테 트집잡고 큰소리를 쳤는데 이제는 너그러워지려고 노력하는데 참으면 병만 쌓인가는 생각이 들어서 인지 다풀다가 그것도 잘 안되서 아예 말을 안해요.

3. 분노시 나타나는 신체적, 정서적, 가족들의 반응

면접결과 분노 후 다양한 신체적, 정서적 반응형태를 보였으며 가족들의 반응에

있어서 배우자와 아이들에게 미친 영향들도 다양하게 나타났다. 신체적 변화로는 불면증이 가장 높게 나타났다. 이는 자녀양육에서 오는 불면증에 더해져 만성적인 수면 부족 현상을 일으키고 있다. 다음으로 만성적인 두통과 손이 떨리고 뒷목이 땡겨오거나 몹시 진정이 안될 정도로 숨이 차고, 앞이 노래지고 귀가 멍해지는 느낌을 갖는 다고 호소하였다. 또한 눈물이 뚝뚝 떨어지고 몸을 움직일 수 없을 정도로, 돌을 얹어 놓은것 같은 압박감을 경험하며 심장이 뛰고 어지럽거나 가슴이 답답하고 화를 유발하는 사람과 계속 함께 있으면 구토증세가 일어난다고 자신들의 고통을 토로하였다.

a. 신체적 반응

<u>경직</u>

저는 주로 남편과 두 아이에게 화를 내요. 아이들 키우는데 저에게는 너무 힘든 일이예요. 하고 싶은 일도 못하고 집에서만 지내야 하니 답답하고 너무 화가나면 눈물이 뚝뚝 떨어지고 몸을 움직이지 못할 정도로 경직이 되어서 콱 뭐가 가슴에 막혀있는 느낌이예요.

저는 화가나면 그 자리에서 꼭 해결하려고 합니다. 그래서 인지 화 낼 때 마다 손이 떨리고 뒷목이 땡겨옵니다.

<u>두통</u>

저는 주로 화를 바로 내고 바로 가라 앉기는 하지만 밥맛도 없고 두통이 가끔씩 느껴져요. 우리 아이가 워낙 힘든 아이라서인지 그 걱정이 늘 따라 다니는가 봐요. 아이가 학교 다니면서 조금 좋아지긴 했지만 그래도 여전히 아이때문

에 걱정이 앞서고 머리가 아파요.

숨이 참(호흡곤란), 심장박동수 증가

결혼초기 소리지르거나 상처주는 말을 하고 한국 가겠다고 선언을 했지만 남편과의 결혼생활이 너무 억울해서 인지 진정이 안 될 정도로 숨이 차는걸 여러번 경험했어요. 남편이 나를 이해해 주지 못하고 몰아 세우면 앞이 노래지고 귀가 멍해 집니다.

화낼때 마다 제 심장이 쿵덩쿵덩 빠르게 뛰고 머리가 점점 어지러워져요.

구토와 불면증

시어머니는 매우 교묘하게 저에게 언어폭력을 행사하시고 금전적으로도 압박을 하십니다. 남편 역시 그 사이에서 방패 막이 되기는커녕 오히려 큰 실망을 줍니다. 시어머니가 방문하시면 잠을 잘 수 없고 분노를 삭히기 위해 한국 오락프로를 보거나 잠을 자거나 억제를 하려고 하지만 함께 몇일 계시면 가슴이 답답하거나 자꾸 구토를 합니다. 제 몸이 그런 감정들을 받아들이지 못해 일어나는 현상인것 같고 시어머니가 가시고 나면 한결 나아집니다. 남편한테도 상처가 될 까봐 말하지 않습니다.

b. 정서적 반응

분노시 나타나는 여러가지 반응 중 정서적 반응의 빈도가 가장 높게 나타났는데 이는 분노에 대한 심리적인 불안이나 갈등 상태가 매우 심각함을 보여주는 예라고 생각된다. 구체적으로, 잦은 분노후 갖는 정서적 반응은 배우자와 자녀, 자기 자신에 따라 다

른 양상을 보여 주었다. 배우자에게는 큰 후회나 미안함보다는 분노를 표출함으로써 자신의 감정을 속시원히 표현했기에 도리어 후련했다는 결과가 많았다. 이와 반대로 자녀들에게는 엄마로서 미안함, 후회, 나쁜 엄마, 실패한 엄마라는 자책감 등이 가장 높게 나타났으며, 자기 자신에게는 좋은 엄마가 아니라는 수치감, 열등감, 실망감등이 대부분이었다. 또한 자기연민에 빠지는 등의 우울증적인 증세를 보였으며 영적인 상태가 매우 떨어져 기도가 안되거나 힘이 바닥난 것 같은 무기력감을 느끼고 있었다.

<u>실망감, 패배감, 무기력감</u>

> 저는 늘 화가 많으셨던 제 친정아버지를 떠올립니다, 제가 그렇게 싫어했던 아빠의 화 내는 모습이 지금의 내 모습이구나 하는 생각이 들고 그러면 제 스스로에게 실망감을 느끼고 아이들한테는 미안함과 동시에 "나는 실패한 엄마"라는 생각이 들어요.

<u>미안함, 죄책감</u>

> 평소 화를 자주 내는 사람을 못마땅하게 생각했는데 막사 제가 되고 보니 아이한테 미안한 마음이 들고, 어린 아이인데 어떻 금새 내 말대로 할 수 있나 하면서 엄마로서 죄책감을 느껴요.

> 어떨때는 후련했어요. 뭔가 보상이 된 것 같은 느낌이 들지만 바뀌지 않는 상황임을 알게 되고 아이가 자존감이 떨어지고 스트레스를 받는 다는 것을 알기 때문에 저도 엄마로서 죄택감과 미안한 마음이 들어요. 아이역시 엄마가 화내 서 싫다고 하더군요.

<u>자기연민과 우울</u>

> 알면서도 나는 왜 이렇게 살아야 하나, 화내는 사람을 싫어하면서도 왜 자꾸 화를 내는 걸까? 어떻게 하면 아이들한테 실수하지 않을 수 있을까? 나는 좋은 엄마인가? 하면서 깊은 생각을 하면우울한 느낌이 들어요.

c. 가족들에게 미친 영향

면접결과 잦은 분노표현은 자녀들에게 부정적인 영향을 주고 있다. 즉 가정을 공포 분위기로 만들거나 자녀들이 어머니를 두려워하며 눈치를 보게 되는 등 자녀들에게 상처를 주고 있음이 가장 높게 나타났다. 또한 분노시 어린 자녀들이 심하게 놀라는가 하면 더 나아가 부모의 분노를 자녀들이 모방하는 결과를 갖게 되었다. 부부간에는 단 2명의 배우자만이 아내의 분노를 수용해 주고 이해해 줄 뿐 대다수의 한인 1세 어머니들은 분노 후 배우자와 대화를 단절하고 서로간에 거부감과 혐오감을 표출하게 된다고 보고 하였다. 또한 배우자간에 서로에 대한 편견과 선입견, 부정적인 신뢰감이 쌓여감으로써 갈등의 골이 더욱 깊어져 해결의 실마리를 찾지 못한다고 토로 하였다. 따라서 분노치료에 있어서 부부간의 원활한 대화와 의사소통을 위한 치료방법들이 반드시 포함되어야 한다는 결론을 갖게 되었다.

<u>상 처</u>

> 남편과 자주 다투고 화를 내다 보니 4살된 큰 딸아이가 결혼사진을 들고 와서는 엄마, 아빠 이렇게 좋아서 결혼했는데 왜 싸우냐며 우는 거예요. 아차 싶어서 아이앞에서는 되도록 자제 해야겠다고 결심했어요. 아이의 마음에 큰 상처를 준것 같아요.

분노 모방

큰 딸이 학교에서 친구들에게 자주 신경질을 부리고 저에게도 짜증을 자주냅니다. 둘째아이 때문에 그러는중 알았는데 가만히 생각해 보니 제가 화내는 것을 보고 배운것 같아요.

두려움

결혼후 나도 모르게 욱하는 성격이 생겼는데 아이에게 소리를 지르자 너무 놀래는 모습을 보고 저도 놀랬어요. 미안한 마음이 들었죠.

화를 내고 나면 아이들은 슬슬 제 눈치를 봅니다. 배가 고파도 평소와는 달리 밥달라 소리를 안하더군요. 무서웠나봐요. 아이에게 미안하다 말하고 앉아 주었습니다.

통제되지 않는 분노 표현

친정엄마와 싸우고 화를 내고 나면 도리어 아이들에게 별것도 아닌 일에 과도하게 화를 냅니다. 일종의 화풀이죠. 저의 적개심이 아이들에게 옮겨 갈까봐 걱정이 되요. 아이들도 눈치가 빠르잖아요

4. 공동체 및 가족과의 상호공감의 경험

면접 결과 모든 피면접자들은 분노 해결을 위한 심리적 지원체계의 필요성을 강조하였다. 자신들의 상황을 이해하고 받아 들여주는 가족 또는 또래 학부모 그룹, 교회 소그룹 모임 속에서 상호공감을 통해 자신들의 어려움과 갈등을 이해되고 받아들여 질 경우 분노 경험이 현저히 줄어 들었다. 우선 식구와의 빈번한 전화통화 혹은 인터넷을 통한 잦은 수다를 할 경우 상호공감으로 인한 마음에 여유가 생긴다고 설명하였다. 육아와 가사에 있어서 친척이 방문하여 실제적인 도움을 받을 경우 심리적 안정감을 갖게 되

고 분노의 횟수도 현저히 줄어 든다고 하였다. 또한 시댁식구들 중 자신의 편을 들어주거나 위로 및 심리적 지지를 받을 경우 분노가 훨씬 줄어 들었다. 둘째로, 학부모와의 상호공감의 예로 대화를 통한 속풀이의 빈도수가 가장 높게 나타났다. 이로인해 서로간에 심리적 위로를 얻게되고 육아에 대한 정보교환, 부모로서의 공감대 형성을 통해 문제를 해결하게 된다. 부모들간에 소속감이 형성되며 이러한 정서적인 지지를 받는 것이 분노 해결에 가장 큰 비중을 차지하고 있었다. 그러나 그와 반대로 한인사회와 지역사회 내에 가정문제를 해결키 위한 한인 상담센터가 마련되어 있지 않은 상황에서 가족이나 친척, 친구들이 주위에 없는 경우 단절에서 오는 고립감과 외로움등은 피면접자들로 하여금 분노를 더욱 가중시켰으며 이로 인해 부부간의 갈등도 심화됨을 볼 수 있었다. 그들은 한인 1세들에게 필요한 문화 생활을 위한 공간이 생겨 자신들을 위한 다양한 교양 프로그램이 활성화 되기를 소망했다. 또한 부부 상담, 자녀 상담, 시부모 상담을 위한 교회 혹은 한인 기관내 상담센터가 필요함을 강조하였다. 교회 내 여성들만의 소그룹 모임과 기도 모임을 통해 소속감과 은혜를 경험하며 영적인 충전은 물론 멤버 간에 상호공감의 시간이 되어 위로가 된다고 설명하였다. 따라서 교회내 한인 1세 어머니들을 위한 정기적인 여성 예배와 소그룹 활동, 여성 치유집회등의 다양한 여성 목회활동이 전개되어야 하리라 생각된다.

a. 친정 및 시댁 식구와의 상호 공감

친정어머니와 동생이 다른 주에 살고 있지만 매일 카톡으로 이야기 하고 수다를 떨어요. 가끔씩 만나기도 하고 하루에 일어나는 일들을 시시콜콜이 이야기 하니깐 화가 나도 다 풀려요.

b. 가족의 도움, 대화

요사이 친정 엄마가 한국에서 일을 그만두시고 동생이랑 오셔서 당분간 저희집에 사시는데 훨씬 제 자신이 달라진 걸 느껴요. 아무래도 엄마가 음식도 만들어 주시고 동생이 큰 딸 ride 도 해주고 집에서 친정 식구들과 이런 저런 얘기도할 수 있으니 한결 제 마음에도 여유가 생긴것 같아 예전보다 화도 덜 냅니다. 남편도 제가 많이 부드러워지고 여유가 생겨 화내지 않는다고 합니다. 친척이나 식구들이 있으면 훨씬 화가 줄어 드는것 같아요. 그동안 너무 외롭고 힘들었던게 다 풀렸어요.

c. 내 편 들어주기- 수용

시댁식구들이 근처에 많이 사는데 시댁식구들이 전혀 언성을 높이거나 싸우는 것을 본 적이 없어요. 가끔 아이들도 돌봐주시고 남편과 싸우면 거의 제편을 들어주고 제 마음을 받아 주시니깐 경제적으로 어렵고 힘들어도 마음은 편한것 같아요.

d. 학부모들과의 상호 공감

속풀이

아이가 학교다니기 전에는 늘 집에만 있었고 외롭게 지냈는데 학부모들을 만나서 세상 돌아가는 이야기도 듣고 집안 사정들도 듣다보니 외로움이 많이 사라졌어요. 남편하고 싸운 이야기를 나누면 모두 제 편을 들어주고 공감해 주지요. 다른 부부들의 사는 모습을 보니 저만 힘들게 사는구나 하는 우울한 마음도 사라지고 학부모들과 어울리면서 위로를 많이 받아요. 육아에 대한 정보도 얻고요.

위로

주로 엄마들과 아이들 얘기 하면서 정보를 많이 공유하고 힘든 이야기 하면서 위로가 되요. 특히 미국 학교 씨스템에 대해서 모르는 부분이 많았는데 정보도 많이 얻어서 힘이 되고요.

e. 상호공감의 결과: 자신감 증대

전 매달 유치원에서 원장님이 하시는 쎄미나에 꼭 참석했었는데 많이 도움이 되었어요. 특히 지난번 하신 분노관리 쎄미나도 자주 좀 해주세요. 엄마들 사이에 서로 공감도 되고 방법등을 나누니 한결 마음도 편해지고 자신감이 생겼어요. 특히 아빠들이 자존심이 강해 쎄미나 같은데 참석 안하려고 하지만 그래도 아빠들도 뭔가 배워야 한다고 생각이 들어요. 그래야 행복한 가정이 되지 않을 까요? 그리고 우리들의 고민을 들어줄 수 있고 서로 이야기 나눌 수 있는 상담센타 같은 곳이 있었으면 좋겠어요. 이곳에 친척이나 가족이 전혀 없는 사람들은 아이 때문에, 남편과의 스트레스가 엄청 많은데 전혀 풀지를 못하고 있어요. 정말 저보다 딱한 엄마들이 너무 많아요.

f. 영적 공감의 내용과 결과

찬양속에 은혜, 나눔

노래는 잘 부르지 못하지만 찬양의 가사 가사가 제 아픈 마음을 하나님께서 아시고 위로해 주시는 듯 해서, 늘 찬양시간에는 눈물을 흘리게 됩니다. 또 기도모임과 소그룹으로 만나 사람들과 서로 어려운 점을 이야기 할 때 위로를 받습니다. 때론 속풀이 모임인지 신앙인의 모임인지 좀 불분명할 때도 있지만 교인간에 나눔의 시간은 이민자들에게 꼭 필요한 것 같아요.

모임속에 소속감, 위로

교회 성경공부 모임 멤버들이 공감해 주고 소속감도 느끼고 또 서로 비슷한 상황이고 하니깐 서로 공감대가 형성되고 위로가 되요. 친척들과 가족이 너무 그립고 보고 싶지만 교회 식구들이 가족 이상으로 유일한

위로가 되는것 같아요. 날 위해 기도해 주는 사람들이니까요.

Chapter V

결 론 및 제 언 (Conclusion and Further Suggestions)

분노란 일상사에서 누구나 경험할 수 있는 정서임에도 불구하고 분노를 야기하는 상황이나 분노의 표현 방법이 수반하는 파괴적인면 때문에 부정적인 감정으로 인식되어 왔다. 그러한 부정적 인식은 분노를 경험하는 당사자들이 분노의 원인을 이해하고 건강하게 표현하기 위한 방법을 찾게 하기보다는 분노를 숨기고 억제하게 하는 역기능을 일으켜 온 것도 사실이다. 그에 더하여 교회 전통 안에서 분노를 죄악시하는 경향은 분노의 경험에 죄책감까지 가중시키는 현상을 빚어냈다. 따라서 본 연구에서는 이러한 분노에 대해 보다 긍정적이고 건설적인 이해를 통해 치유와 회복을 추구하고자 하였다. 또한 분노의 원인을 심리학적으로 이해하고 그 해결을 위해 가장 보편적으로 쓰이고 있는 인지 행동적 이론을 검토하였으며 신앙인들에게 분노경험을 해석하는 틀로써 역할을 해온 교회 전통의 분노 이해를 살펴보았다. 더 나아가 가부장적인 사회구조가 분노경험의 발생 및 해소과정에 미치는 영향을 살펴 보았고 여성의 경험적 시각을 통해 발전한 관계론의 접근법으로 분노의 해결방법을 모색해 보았다. 특별히 이민 한인 1세 어머니들과의 면접을 통해 가부장적인 한국 문화와 가족구조가 여성들로 하여금 가족 구성원간의 불평등한 관계를 형성하며 남성 우월적인

사고방식이 가족 개념속에 지배적으로 작용하고 있음을 발견하게 되었다. 즉 남성들의 아내와 가정에 대한 관심과 배려가 결여되고, 양육과 가사노동의 동등한 참여와 책임을 나누지 않는 전통적 가족 구조 속에서 여성의 양육에 대한 책임만을 강조할 뿐 적절한 보상이 이루어지지 않아 많은 여성들이 감정적 지원의 결핍 내지는 단절을 심각하게 경험하고 있었다.

한국의 가부장적 가족 구조가 초래하는 내부적인 문제와 더불어 사회, 문화적으로 새로운 이민사회의 문화적 적응과정에서 겪는 불평등과 차별의 경험들, 언어와 문화가 다르기 때문에 자기가 가지고 있는 개인의 능력을 발휘하지 못하는데서 오는 좌절감, 미국 사회안에서 능력을 발휘하지 못해 하락한 사회적 신분으로 인한 사회적 소외감등은 어머니들로 하여금 무기력감과 존재 가치의 상실을 안겨다 주었고 이로 인해 만성적인 분노를 경험하고 있음이 나타났다. 그러나 자신들의 어려움과 갈등을 이해하고 받아 들여주며 상호공감의 관계를 경험할 수 있는 학부모 모임 또는 교회 소그룹 모임 등과 같은 외부 공동체가 존재할 경우 분노 경험이 현저히 줄어 들었으며 이러한 정서적인 지지는 분노 해결에 큰 기여를 한다는 것이 연구 결과 발견 되었다.

따라서 위의 연구 결과를 토대로 잦은 분노를 경험하고 있는 한인 1세 어머니들을 대상으로한 목회 계획을 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 초보 어머니들이 호소하

는 자녀 양육의 어려움을 해소하기 위해 효과적인 양육방법이나 기술 등을 제공하는 정기적인 부모교육 시간을 마련한다. 이는 부모 역할에 대한 자신감과 양육의 스트레스를 해소할 수 있는 적절한 훈련의 기회가 될 것이다. 교육내용으로는 자녀의 발단 단계의 특징, 자녀와의 대화법, 적절한 훈계법, 분노가 자녀에게 미치는 영향, 자녀와의 놀이시간, 바람직한 양육 태도등을 주제로한 쎄미나와 토론의 시간을 정기적으로 갖는다. 또한 '하나님 닮은 부모되기' '기독교 가정의 모델' '성경속의 어머니들 연구' '가정 예배와 올바른 신앙지도'등을 중심으로한 성경적 부모교실을 봄, 가을로 실시하여 자녀양육에 대한 성경의 가르침과 교훈을 습득하게 하고 자녀에게 올바른 신앙을 물려주기 위한 헌신을 다짐하게 하는 기회를 제공한다. 또한 양육에 대한 아버지들의 관심과 참여를 적극 권장하고 역할의 중요성을 심도있게 알려주기 위해 아버지들을 학교로 초청하여 참여수업은 물론 교회내 연2회 아버지 학교등을 정기적으로 진행한다. 아버지들에게 가부장적인 전통문화의 틀에서 여성들이 가지고 있는 특징적인 분노의 경험들을 설명하여 주고 양육과 가사일의 공평한 분담을 강조하는 것이다. 이는 부부와 가족간에 배려와 책임, 사랑과 평등을 존중하는 공동체로서의 가정의 모습을 지켜가도록 격려하는 일이 될 것이다. 자녀양육 및 부모교육에 대한 계속적인 정보는 교회내 웹사이트나 간행물을 통해 정기적으로 제공하고 실제적인 육아의 고민이나 상담을 위한 코너를 신설하여 구체적인 도움

을 주도록 유도한다.

둘째, 기독교 전통안에서 분노에 대한 지배적인 믿음은 '모든 분노는 죄이며 올바르지 않다'라는 것이다. 여성의 경우 분노를 격렬하게 표현할 경우 죄책감마저 갖게 되어 분노를 억압하거나 해결하지 못한 채 더 큰 어려움을 겪게 되었다. 따라서 목회자는 여성의 분노를 적대시 하거나 부정적인 죄의식만을 강조하기 보다는 성서에 나타난 분노를 새롭게 규명하고 설교에 적용하는 것이다. 더나아가 교회의 전통이나 신학에서 가르치는 분노의 내용이 한인 1세 어머니들에게 어떠한 영향을 미치고 있으며 부정적인 결과는 없는지 고찰할 필요가 있다. 또한 '분노의 다스림'에 대한 개인의 책임을 강조하면서 목회자 역시 분노에 대한 보다 발전적이고 긍정적인 차원에서 분노의 잠재성을 수용하는 것이다. 즉 분노를 이해하고 분노를 적절하게 다스리는 노력들을 영적 성숙을 위한 변화의 과정으로 바라봄으로써 보다 치유적인 목회패러다임을 창조할 수 있는 계기로 삼는 것이다.

셋째, 목회자가 상담 및 분노 치료의 다양한 기술들을 익히고 한인 1세 어머니들의 분노를 보다 긍정적으로 표현하고 치료하기 위한 집단 상담 프로그램을 실시하는 것이다. 분노치료에 있어서 효과성이 입증된 인지 행동 치료적 접근을 토대로 구체적인 프로그램을 계획해 보면 다음과 같다. 대상은 유아기 자녀를 둔 한인 1세 어머니들이며, 모

임 횟수는 2주에 1번씩 총 7회이며 분기 혹은 절기별로 진행한다. 프로그램의 목적은 어머니들간의 공감과 유대감을 통해 자신의 분노나 부정적인 감정을 효과적으로 통제할 수 있도록 도우며 더 나아가 분노 해결을 위한 새로운 힘을 서로에게 불어 넣어 주는 것이다. 보다 세부적인 목표들을 살펴보면, 자신의 다양한 감정을 분노 질문지를 통해 이해하고 자신의 분노의 감정과 그 강도가 어느정도인지를 파악하는 것이다. 그후 자신들이 갖고 있는 분노적 사고, 행동, 언어, 감정등을 자유롭게 표현함으로써 자신의 분노 패턴을 발견하는 것이다. 자신의 분노를 진정시키기 위한 방법을 익히기 위해 묵상 또는 명상, 심호흡법, 신체적인 이완 활동, 휴식, 웰빙 간식 함께 먹기등을 통해 생각이나 감정의 긍정적인 자극을 유도하고 일상생활에 활용하도록 유도한다. 또한 분노해결을 위한 새로운 힘의 발생을 유도하기 위해 분노 대상에 대한 경청 및 공감의 기술을 연습하고 즐거운 상상을 통해 심상훈련을 실시하는 것이다. 더나아가 주어진 상황에서 자동적, 부정적, 비합리적 사고들을 기록하고 발표함으로써 분노를 유발하는 자신의 왜곡된 신념의 유형이 없는지 확인하고 평가하여 보다 합리적인 사고로 전환시키는 것이다. 그리고 대인관계의 다양한 유형과 장단점을 파악하고 그 속에서 의사소통의 기술을 익히는 것이다. 또한 역할극을 통해 자기 주장적 훈련을 재연해 보고 이를 방해하는 요인을 찾아내며 요청과 거절하기 등을 실제적으로 연습해 보는 것이다. 끝으로, 분노를 유발한 대상에 대

해 측은하게 여기고 이를 언어적으로 표현하도록 기회를 제공한다. 분노 대상을 위한 중보 기도의 시간을 갖고 용서를 통해 치유된 마음을 회복하도록 서로를 격려하는 것이다. 더나아가 자신들이 하나님의 사랑받는 자라는 영적인 친밀감을 나누는 것이다.

넷째, 이민생활에서 오는 사회적 소외감과 고립감으로 인해 발생하는 우울이나 분노를 해결하고 더나아가 문화적 적응력을 향상시키기 위해 여성만을 위한 다양한 소그룹 모임을 제공하는 것이다. 즉 교회 내 문화적 공간을 마련하고 전문인력이나 자원을 동원하여 영어회화, 요가, 재즈댄스, 요리, 영화 및 음악 감상, 피부미용, 악기 배우기, 박물관 및 미술관 견학, 독서 클럽등의 다양한 취미활동을 배울 수 있는 소그룹 활동의 기회를 제공하는 것이다. 이러한 소그룹 모임을 통해 소속감과 공감대를 형성하며 자신들이 갖고 있는 창조적인 에너지를 발산하고 성장 할 수 있는 기회가 되리라 생각된다.

끝으로, 한인1세 어머니들이 예배 및 소그룹 모임속에서 자신들의 고민을 함께 나누며 힘든 상황들이 공동체에서 이해 되어질 경우 분노 경험이 현저히 줄어 들었음을 볼 때 여성으로 하여금 영적인 충전의 기회를 제공하기 위해 여성만을 위한 정기적인 치유 예배를 갖는 것이다. 예배를 통해 한인1세 여성들이 갖고 있는 내면의 아픔과 육신의 질병, 억눌림으로부터 회복를 경험하고 성령의 기름부으심과 자신들의 은사를 체험하는 시간이 되도록 힘써야 할 것이다. 더나아가 가부장제적 윤리 덕목인 순종과 무조건적 희

생의 강요로 인해 받은 여성들의 상처를 위로하고 화해와 용서를 위한 새로운 힘과 용기를 불어 넣어 주는 것이다. 또한 설교자는 여성의 역할을 무조건적으로 제한하고 억압하는 시각으로 읽혀진 잘못된 성서해석에서 벗어나 성서가 역사의 현장에서 눌리고 억압받은 사람들의 삶에 어떻게 구체적으로 관여하여 복음(Good News)의 역할을 했는지에 메시지의 촛점을 맞추는 것이다. 목회자는 영적성장을 위한 소그룹 모임인 QT 나눔이나 중보기도회 모임을 이끌되 단순한 속풀이의 시간이 아닌 한인 1세 여성들의 삶의 현장에서 발생하는 분노의 요인들을 이해하고 말씀으로 양육하며 문제해결을 위한 구체적인 기도제목을 나누는 것이다. 또한 여성이 타인과의 긍정적인 관계 속에서 자아 정체성, 자아 가치성은 물론 삶에 대한 강한 열정과 에너지를 경험하게 되므로 기도회 모임이 서로의 진정성을 확인하고 공감하는 심리적 지원과 영적성장의 기회로 이끌어야 할 것이다. 더나아가 교회내 전문 여성 리더들을 훈련하고 세워 주어 여성들간에 보다 촉진적인 관계망을 만들어 주는 것이다.

앞으로 교회 공동체가 분노에 관한 여성의 이야기를 여성의 경험이라는 시각에서 공감하고 이해해주며 여자라는 성에 국한되지 않고 하나님의 피조물로서의 인간성을 회복할 수 있게 하는 상호존중과 상호공감의 관계를 제공해주는 산실이 될 때에 비로소 교회는 남자와 여자를 떠나 공동체 구성원 모두가 "하나님의 형상"을

회복케 하는 진정한 치유와 회복의 장이 될 수 있을 것이다.

부록 I (Appendix I)

연구 참여 동의서 (Informed Consent)

안녕하세요. 저는 미국 캘리포니아 주에 있는 클래어몬트 신학 대학원 박사과정을 하고 있는 이혜영 목사입니다. 저는 한인 1세 유아기 자녀를 가진 어머니들의 분노 경험이 어떠한지를 알아보기 위해 면접(인터뷰) 방법론을 논문의 한 부분으로 포함시키고자 합니다. 저의 주심 교수님은 클래어몬트 신학대학원에서 목회상담학과를 담당하시는 이경식 교수님입니다. 논문과 관련하여 교수님과 통화 하시길 원하시면 1(미국국번)-626-616-2478로 전화하시면 됩니다.

인터뷰에 동의하시면 어머니와의 인터뷰를 약1시간 정도 진행하게 됩니다. 필요에 따라 후속 인터뷰가 필요할 수도 있습니다. 인터뷰 내용은 녹음되며 그 내용은 논문에 사용 후 모두 영구 파기 될 것입니다. 인터뷰에 응하시는 분은 전적으로 자발적인 참여로 이루어지므로 인터뷰 도중 대답하고 싶지 않은 질문에는 대답하지 않을 권리가 있습니다. 인터뷰 자체를 언제라도 중단 하실 수 있으며 인터뷰 도중 마음에 큰 부담이 될 때에는 저에게 즉시 알려 주시길 바랍니다.또한 인터뷰에 대한 질문이나 문제가 있을 경우 저의 주임 교수님께 언제든지 연락하실 수 있습니다.

저의 연구가 인터뷰에 참여하시는 분께 직접적인 이득이 있다는 보장은 없지만 질문에 대하여 생각하고 대화하시는 과정 중에 자녀 양육시 나타나는 분노에 대한 새로

운 의미를 발견하므로 도움이 될 수 있습니다. 특별이 이번 연구는 어머님과 나눈 이야기를 통하여 한인 1세로서 유아를 가진 어머님들의 분노처리를 돕기 위한 목회적 돌봄의 자료로 사용될 것입니다. 이번 연구와 관련하여 보고하는 과정 중 인터뷰에 응하시는 분의 이름은 전적으로 비밀보장이 됩니다. 인터뷰는 제가 단독으로 실행하고 또한 녹음된 부분을 들을 것입니다. 익명성을 보장하기 위하여 신원이 확인될 만한 세부적인 내용은 변형되어 논문에 기재됩니다. 아래에 서명하심으로, 녹음되는 인터뷰에 응하신다는 내용에 동의하시게 됩니다. 이번 연구에 동참하시는데 동의하시면, 서명된 이 문서의 복사본을 받으시게 됩니다. 끝으로, 연구자에게 질문사항이 있으시면 만족할 만한 응답을 받으셨는지 먼저 확인하시길 바랍니다. 감사합니다.

참가자의 이름:

날 짜:

서 명:

연구자의 이름:

날 짜:

서 명:

부 록 II (Appendix II)

부호화 기록지 (Coding From the Interviews)

(1) 분노유발과 억제의 요인

명수빈도/주단위

양육의 스트레스	신체적 피로감	5	15
	긴장감	2	10
	과도한 책임감	3	9
	수면부족,개인휴식시간 부족	6	18
	우울	2	6
가부장제적 문화와 전통적 사고	양육과 집안살림은 여자의 몫 (과도한 요구)	3	9
	시집에 무조건 복종	2	4
	강요된 인내	2	4
문화적응 스트레스	깨어진 환상들	3	6
	외로움, 고립감	8	24
	언어적 장벽과 무능력감	7	21
	낮은 자존감	5	20
	사회적 소외감, 거부	4	16
	대화부족	4	10
	몰이해	2	4
	절 망	2	4

성서적, 교회 전통	분노에 대한 죄의식	5	10
	신앙인으로서의 의구심	2	4
	신앙인으로서 자신에 대한 실망	2	2
부정적사고 왜곡된 신념	여성은 반드시 살림 잘해야한다	1	2
	남편의 무관심으로 인해 자녀가 잘못된다	1	2
	가족들은 늘 나를 이용한다	2	4
	아이들은 나를 괴롭히려 한다	3	6

(2) 분노 표현방법

실제 방법	소리 지르기	8	24
	던지기	2	4
	가족과 대화단절	2	6

(3) 분노시 나타나는 신체적, 정서적, 가족의 반응

신체적 반응	경직	2	2
	두통	4	8
	호흡곤란	1	2
	심장박동수 증가	1	2
	구토	1	2
	불면증	7	21

정서적 반응	실망감	7	18
	패배감	2	8
	무기력감	5	10
	죄책감	8	24
	자기연민	3	6
	우울	4	12
가족의 반응(자녀)	상처	5	12
	분노모방	2	6
	두려움	4	12
	습관화된 분노표현	2	4

(4) 신앙공동체 및 가족과의 상호공감의 경험

식구와의 상호공감	수　다	2	10
	가족의 도움	3	9
	남편과의 대화	2	4
	내편 들어주기	2	4
	수　용	2	4
학부모와의 상호공감	속 풀 이	8	24
	위로	6	18
	문제 해결	3	6
	자신감과 격려받음	2	4

신앙공동체내의 영적 공감	찬양속에 은혜경험, 나눔	2	6
	소그룹 모임속에 소속감	3	6
	영적인 위로	2	4

부록 III (AppendixIII)

분노 치료를 위한 집단 상담 프로그램의 예
(Example of Group Counselling Program for Anger Treatment)

횟수	프로그램명	세 부 목 표	활 동	기 대 효 과
1주	**나의 감정을 알아가기**	자신의 다양한 감정을 이해하고 알아간다 분노를 질문지를 통해 분노의 강도를 파악하고 회원간에 공감대를 형성한다	자기 소개하기 유머, 동요 애창곡 부르기 집단내 규칙정하기 감정에 관한 단어 적어보기 감정카드보고 얼굴 표정, 신체표현으로 나타내고 알아 맞추기 분노 질문지 작성하고 결과 발표하기 숙제/분노경험일지	모임의 목표에 대한 이해력증진 참여자의 소속감 친밀감증대 자신의 분노의 감정 파악하기

			적어 오기 분노시 내가하는 생각과 행동과 말은?	
2	**나의** **분노 상황** **이해하기**	갖고 있는 분노의 사고 행동과 언어,감정을 자유롭게 표현함으로써 자신의 분노 패턴을 발견한다	유머, 애창곡 부르기 분노경험 일지 발표하기 (사고, 행동, 언어표현) 화가났던 상황과 장소 이야기 하기 분노표현시 느꼈던 신체적 반응, 행동의 변화, 감정을 종이에 쓰기 집단내 분노통에 담기 숙제/자신의 분노 진정방법 생각해 오기	분노표현에 있어서 일반화, 토설
3	**나의** **분노** **진정방법** **익히기**	신체적인 이완활동을 통해 생각이나 감정의 긍정적인 자극을 유도하고 일상생활에 활용한다	묵상(명상) 심호흡법 음악듣고 몸풀기 이완훈련 즐거운 상상하기 웰빙 간식 같이 먹기 숙제/분노대상과 이유 적어오기	건강(심리, 정서, 신체)에 대한 인식 증대 분노이완법 획득

4	**분노를 일으키는 대상 이해하기**	분노대상에 대한 경청 공감의 기술을 익히고 일상생활에서 사용 하도록 돕는다	유머, 애창곡부르기 분노일으키는 대상을 동물로 그리고 가면만들기 가면쓰고 역할놀이 (Role Play) Feedback 나누기 남의 이야기를 듣고 경청, 공감 연습하기 심상훈련 (즐거운 상상하기)	분노해결을 위한 새로운 힘의 발생 유도
5	**나의 생각 바꾸기**	주어진 상황에서 자동적, 부정적, 비합리적 사고와 합리적 사고를 찾아내어 왜곡된 신념의 유형을 발견하고 더나아가 신앙적 사고로 변화되도록 유도한다	유머, 동요, 애창곡 부르기 생각바꾸기 기록지 작성하고 발표하기 (자동적 사고찾기, 자동적 사고에 대한 믿음의 정도 평가하기, 부정적 사고에 대한 논박하기,합리적 사고로 바꾸기, 신앙적 사고를 적어보고 결과의 평가) 중감 및 온감연습, 이완훈련 복습하기 숙제: 새로운 분노일지 작성해 오기	비합리적, 합리적 사고 구분 가능 편안하고 따뜻한 몸의 상태 유지
6			유머, 동요, 애창곡	

	나의 의사소통 찾아가기	대인관계 유형속에서 의사소통의 기술을 익히고 자기 주장적 훈련을 통해 분노를 보다 긍정적이고 발전적인 방향으로 표출, 조절하도록 돕는다.	부르기 대인관계 유형과 장단점 파악하기 (공격형, 수동형, 수동-공격형, 자기중장형) 상황에 대한 주장행동 역할극 해보기 자기주장적 행동을 방해하는 요인찾기 요청과 거절하기 연습 역할극 해보기	실생활에서 자신의 주장을 효과적으로 표현 분노 조절법 익히기
7	**우리는 정말 가치있는 사람이예요**	상호공감의 기회를 제공하여 자신감을 획득하고 상호간에 하나님의 사랑받는자라는 격려를 증대시킨다	유머, 동요,애창곡 부르기 * 둘씩 짝을 지어 서로 격려하기 1) 언어 표현 "당신은 침착해 질 수 있어요, 당신은 화를 낼 필요가 없어요 당신은 지금까지 잘 대처했어요 당신은 지혜로와요"	긍정적인 대인관계 확립 소속감 증대 상호공감 기회제공 자신감 회복 하나님과의 친밀감 증대

			2) 감정 조절 분노를 유발한 대상에 대해 측은하게 여기고 말로 표현하기 3) 영적인 **Touch** 분노대상 위해 서로 중보기도해주기 * 그룹으로 다시모여 4)음악 들으며 십자가 바라보기 5) 자신이 하나님을 만났던 기억 되새기고 호흡하기 6) 자신을 위해 보내진 말씀이 들어간 사랑의 편지 읽어보기 7)촛불의식을 거행하며 자신에 대한 결심 발표하기 8)종결에 대한 개인감정 표현하기 그룹경험, 평가하기 (회기 마무리)	

Bibliography

강남순. *페미니스트 신학: 성, 생명, 영성.* 서울: 한국신학연구소, 2002.

______. *페미니즘과 기독교*. 서울: 대한기독교서회, 1998.

______. *현대 여성신학.* 서울: 대한기독교서회, 1994.

강사문. "하나님의 진노와 사람의 분노." *빛과 소금*, vol. 17, 1986. 34.

Gerkin, Charles V. *An Introduction to Pastoral Care 목회적 돌봄의 개론.* Translated by 유영권. 서울: 은성, 1999.

김성일. "한국 교회 여성의 우울증 실태에 관한 조사연구-아론 벡의 인지 치료적 접근을 중심으로." Th.M. thesis, 장로교신학대학교 목회상담대학원, 2001.

김현주. "분노조절 프로그램이 부모의 분노수준, 양육 스트레스 및 양육 효능감에 미치는 영향." M.A. thesis, 서강대학교 교육대학원, 2008.

김희선. "우울한 여성들: 여성주의 목회 상담적 접근." M. A. thesis, 이화여자대학교 목회상담대학원, 2001.

길미연. "만 3.4.5 세 유아를 둔 어머니의 양육 스트레스에 관한 연구." M. A. thesis, 아주대학교 대학원, 2005.

Dayringer, Richard. *The Heart of Pastoral Counselling: Healing Through Relationship 관계중심 목회상담.* Translated by 문희경. 서울: 솔로몬, 2004.

라은성. *연구주제부터 포맷까지.* 서울: 그리심, 2001.

Lowry, Randolph L. and Richard W. Meyers, *Conflict Management and Counseling 갈등해소와 상담.* Translated by 전해룡. 서울: 두란노, 2002.

Mason, Jennifer. *Qualitative Researching 질적 연구 방법론.* Translated by 김두섭.

서울: 나남출판사, 1999.

Mckay, Matthew, Peter D. Rogers, and Judith, Mckay. *When anger Hurts 분노의 기술-나만의 폭풍 잠재우기*. Translated by 정동섭. 서울: 이너북스, 2008.

Mckay, Matthew and David Harp. *Neural Path Therapy 신경에 사로잡힌 뇌*. Translated by 박선애. 남양주시: 창조문화, 2007.

Mckay, Matthew, Patrick Fanning, Dana Landis, and Kim Paleg. *When Anger Hurts Your Kids: A Parent's Guide 화내는 부모가 아이를 망친다*. Translated by 구승준. 서울: 한문화, 2006.

박영아. "영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 변인." *영유아 교육연구*, vol. 8 (2005): 98-110.

박정모 and 김은주. "영아 어머니의 양육 태도와 모성역할 긴장과의 관계." *대한간호학회지*, vol. 34, no. 2 (2004): 235-40.

서수균. "분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의." Ph.D. diss., 서울대학교 사회과학대학원, 2004.

서수균 and 권석만. "분노사고 척도 개발과 타당화 연구: 일차적 분노사고와 이차적 분노사고." *한국심리학회지*. vol. 24, no.1 (2005): 187-204.

______. "내담자 집단의 분노와 우울 수준에 따른 분노사고와 비합리적 신념의특성." *한국심리학회지*, vol. 25, no. 2 (2006): 417-27.

송연숙 and 김영주, "양육신념에 따른 어머니의 양육 스트레스, 사회적 지지, 양육효능감연구," *유아교육*, vol. 16, no. 4 (2007): 108.

신경림, 조명옥, and 양진향. *질적연구 방법론*. 서울: 이화여자대학교출판부, 2004.

Sperry, Len. *Transforming Self and Community: Revisioning Pastoral Counseling and Spritual Direction 목회상담과 영성지도의 새로운 전망*. Translated by 문희경. 서울: 솔로몬, 2007.

Switzer, David K. *The Minister as Crisis Counselor 위기상담으로서의 목회자*. Translated by 김진영. 서울: 한국장로교출판사, 2007.

안지영. "2-3 세 자녀를 둔 어머니의 양육신념, 효능감 및 스트레스가 양육행동에 미치는 영향." Ph.D. diss., 이화여자대학교 대학원, 2000.

이상균 et al. "다문화 가족 아동의 문화변용 스트레스 및 문화자본이 학교 적응에 미치는 영향," *한국아동복지학*, vol. 38 (2012): 235- 64,

이용미. "중년여성의 분노 경험에 대한 현상학적 연구." *정신간호학회지* vol. 16, no. 4 (2007): 411-8.

오현정. "기혼 여성의 분노 경험과정에 대한 질적연구." M.A. thesis, 카톨릭대학교 대학원, 2007.

유형주 and 조복희. " 영아기 자녀를 둔 어머니의 양육지식과 가정의 양육환경 및 그 관계성에 관한 연구." *미래교육학회지*, vol. 11, no. 2 (2004): 59-88.

전겸구, 황의환, 김종우, and 박훈기. "화병과 정서적 스트레스간의 관계연구." *한국심리학회지: 건강*, vol. 2, no.1 (1997): 168-73.

전성희. "아동기 자녀를 둔 부모의 분노사고와 분노표현 방식." M. A. thesis, 숙명여자대학교 대학원, 2007.

정태기. *내면세계의 치유*. 서울: 규장, 2000.

______. *아픔상담치유*. 서울: 상담과 치유, 2003.

_______. *위기와 상담.* 서울: 상담과 치유, 1998.

정희성. "인지치료와 담화이론의 만남: 우울한 여성을 위한 목회상담." *신학과 실천,* vol. 26, no. 2 (2011): 70-101.

조인주 and 현안나, "결혼이주여성의 우울 영향요인들의 구조적 관계분석-문화변용과 적응과정 이론을 중심으로." *정신보건과 사회사업,* vol. 40, no. 1 (2012): 177-206.

차삼숙. "유아기 자녀를 둔 취업모의 양육 스트레스에 관한 연구." M. A. thesis, 카톨릭 대학교 대학원, 2005.

최명희. "분노의 심리적 과정과 치료에 관한 연구." M. A. thesis, 국제신학대학교 대학원, 2007.

최광현. "갈등하는 성도의 가정, 어떻게 돌볼 것인가?." *목회와 신학,* vol. 167, no. 5, 2003.

Neuger, Christie C. *Counseling Women: A Narrative, Pastoral Approach 여성들을 위한 목회상담.* Translated by 정석환. 서울: 한들출판사, 2002.

Capps, Donald. *The Depleted Self 고갈된 자아의 치유.* Translated by 문희경. 서울: 이레서원, 2001.

Clinebell, Howard. *Basic types of pastoral care and counseling 목회상담신론.* Translated by 박근원. 서울: 한국장로교출판사, 2003.

_______. *Growth counseling 성장상담*. Translated by 이종헌. 서울: 한국장로교출판사, 1994.

Taylor, Charles. *Counseling as the Practice of Theology 합리적 정서요법과 목회상담.* Translated by 황영훈. 서울: 한국 장로교출판사, 2003.

한국가정사역연구소. *행복한 치유자-뉴밀레니엄 시대의 가정과 상담.* 서울: 청우, 2000.

왕주미. "*초보 어머니들의 양육특성과 어머니됨의 변화과정.*" M. A. thesis, 배제대학교 대학원, 2008.

Lester, Andrew D. *The Angry Christian.* Louisville: Westminster John Knox Press, 2003.

Beck, T. Aaron, Arthur Freeman, and Denise D. Davis. *Cognitive Therapy of Personality Disorder 성격장애의 인지치료.* Translated by 민병배 and 유성진. 서울: 학지사, 2008.

Beck, T. Aaron. *L ove is Never Enough 사랑만으로 살 수 없다.* Translated by 제석봉. 서울: 학지사, 2001.

_______ . *Prisoner of Hate: The Cognitive Basis of Anger, Hostility, and Violence.* New York: Perennial, 2000.

Beck, Judith S. *Coginitive Behavior Therapy-Second Edition: Basics & Beyond.* New York: The Guilford Press, 2011.

J. W. Berry, "Immigration, acculturation, and adaptation." *Applied Psychology: An International Review*, 46 (1997): 5-68.

Burns, David. *Feeling Good: The New Mood Therapy.* New York: William Morrow, 1980.

_______ . *Ten Days To Self-Esteem 자신감에 이르는 10 단계.* Translated by 김기정 et al. 서울: 학지사, 2001.

Cannon, Marcia. *The Gift of Anger.* Oakland: New Harbinger publications, Inc., 2011.

Cho, Anna. "Impact of a Child's gender and Immigration status on Mother's Perceptions of Their Preschool children's Social Behaviors." *Journal of Future Early Childhood Education*, vol. 18, no. 3 (2011): 399-416.

Chung, Pooreum C. "A Pastoral Theological Framework for care and counseling with divorced women in the context of the Korean Anerican Church." Ph. D. diss., Claremont School of Theology, 2010.

Comstock, Dana L., Tonya R. Hammer, Julie Strendatzsch, Kristi Cannon, Jacqueline

Parsons, and Gustavo Salazar II, "Relational-Cultural Theory: A Framework for Bridging Relational, Multicultural, and Social Justice Competencies." *Journal of Counseling & Development*, vol. 86 (2008): 279-87.

Deffenbacher, J. L. "Cognitive relaxation and skill treatment anger: a year later." *Journal of Counseling Psychology* (1988): 234-6.

Digiuseppe, Raymond. *Understanding anger disorders.* NY: Oxford University Press, 2007.

Gottlieb, M. M. *The Angry self: A comprehensive approach to anger management.* Phoenix, Arizona: Zeig, Tucker & Press, 1999.

Harriet, Lerner. *The Dance of Anger 무엇이 여성을 분노하게 하는가?*. Translated by 김태련 and 이명선. 서울: 이화여대 출판부, 1995.

Hazaleus, S. L. and J. L. Deffenbacher. "Relaxation and Cognitive Treatment of Anger." *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* vol. 54(2) (1986): 222-6.

Jin Sook Kwon. "*A Feminist Pastoral Theology of connection for Korean Christian Immigrant Parent-child Relationships.*" Ph.d. diss., Claremont School of Theology, 2011.

Jordan, Judith V. *Relational-Cultural Therapy.* Washington DC: American Psychological Association, 2010.

Mckay, M. and Peter Rogers. *The Anger Control Workbook.* Oakland : New Harbinger Publications, Inc., 2000.

Mckay, M., M. Davis, and P. Fanning. *Thoughts and Feelings.* Oakland: New Harbinger Publications, 1998.

Craske, Michelle G. *Coginitive-Behavior Therapy.* Washington DC: American Psychological Association , 2009.

McLemore, Miller and J. Bonnie. "Feminist Theory in Pastoral Theology." In *Feminist and Womanist Pastoral Theology*, eds. Bonnie J. Miller-McLemore and Brita L. Gill Austern. Nashville, TN: Abingdon Press, 1999.

Miller, Jean Baker and Irene pierce Stiver. *The Healing Connection: How Women Form Relationships in Therapy and in Life*. Boston: Beacon Press, 1997.

Novaco, R.W. *The Cognitive Regulation of Anger and Stress.* In *Cognitive Behavioral*

Interventions: Theory, Research and Procedures. Eds. Philip C. Kendall and Steven D. Hollon. New York : Academic Press, 1975.

________ . *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment.* Lexinton, MA: Health, 1975.

________ . "The Functions and Regulation of Arousal of Anger." *American Journal of Psychiatry.* vol. 133(10) (1976): 1124-8.

Park, Andrew Sung. *From Hurt to Healing: A Theology of the Wounded.* Nashville, TN: Abingdon Press, 2004.

Saussy, Carroll. *The Gift of Anger.* Louisville, Kentucky: Westminster John Knox Press, 1995.

Wright, John H., M. R. Basco, and Michael E. Thase. *Learning Coginitive – Behavior Therapy 인지행동치료.* Translated by 김정민. 서울: 학지사, 2009.